

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyisiowym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wiepie gotowany w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2757.72 kcal; Białko ogółem : 120.66 g; Tłuszcz 119.34 g; Węglowodany ogółem : 314.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; Sód: 2407.68 mg; WW: 31.75 Por; Cukry: 38.04 g;		
środa 2026-04-22		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyisiowym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wiepie gotowany w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2411.41 kcal; Białko ogółem : 124.13 g; Tłuszcz 87.27 g; Węglowodany ogółem : 324.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.61 g; Sód: 3160.54 mg; WW: 32.68 Por; Cukry: 37.75 g;		
środa 2026-04-22		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,	Zupa krem z brokułów z oliwą 350 g (MLE, SEL), Zrazik drob-wiepie gotowany w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 150 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100 g , Sałata lodowa z jogurtem 50 g (MLE), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Kiełbasa krakowska 30 g , Ogórek kiszony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2737.27 kcal; Białko ogółem : 109.48 g; Tłuszcz 124.20 g; Węglowodany ogółem : 306.13 g; Błonnik pokarmowy: 38.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Sód: 3519.63 mg; WW: 30.80 Por; Cukry: 50.52 g;		
środa 2026-04-22		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptyisiowym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wiepie gotowany w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2373.91 kcal; Białko ogółem : 125.93 g; Tłuszcz 87.72 g; Węglowodany ogółem : 312.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.29 g; Sód: 3195.04 mg; WW: 31.48 Por; Cukry: 18.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyunka delikatesowa drobiowa 70 g, Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g,	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wieprz gotowany w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2411.41 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.61 g; Sód: 3160.54 mg; WW: 32.68 Por; Cukry: 37.75 g;		
środa 2026-04-22		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1887.23 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 224.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.97 g; Sód: 1229.96 mg; WW: 22.65 Por; Cukry: 30.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-23		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka smażony 110 g (GLU pszen, JAJ), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (GLU jęczm), Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), T warożek domowy 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2915.02 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz 123.89 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.39 g; Sód: 2481.53 mg; WW: 34.50 Por; Cukry: 30.39 g;		
czwartek 2026-04-23		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa ryżowa 350 g (SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna drobna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), T warożek domowy 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2361.89 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz 79.43 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2374.06 mg; WW: 29.94 Por; Cukry: 20.29 g;		
czwartek 2026-04-23		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna pęczak 150 g (GLU jęczm), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL), Marchew oprószana gotowana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), T warożek domowy 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2466.69 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz 102.59 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; Błonnik pokarmowy: 45.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.91 g; Sód: 2873.58 mg; WW: 29.48 Por; Cukry: 16.63 g;		
czwartek 2026-04-23		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa ryżowa 350 g (SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna drobna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), T warożek domowy 150 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2396.39 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz 84.43 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.48 g; Sód: 2434.06 mg; WW: 29.24 Por; Cukry: 7.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-23		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka złociста z indyka 70 g , Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa ryżowa 350 g (SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie jarzynowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna drobna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g (MLE), Szyńkowa dębowa wieprzowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2361.89 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 79.43 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2374.06 mg; WW: 29.94 Por; Cukry: 20.29 g;		
czwartek 2026-04-23		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bezcukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1662.97 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 65.03 g; Węglowodany ogółem: 170.86 g; Błonnik pokarmowy: 11.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; Sód: 1127.19 mg; WW: 17.15 Por; Cukry: 18.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-24		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska 70 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz smażony w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem wiśniowy 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka z serem feta, oliwkami, pomidorem, ogórkiem, cebulą i oliwą 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2829.76 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz 112.25 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; Sód: 3782.83 mg; WW: 34.50 Por; Cukry: 28.99 g;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły gotowane 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem wiśniowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2553.77 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz 92.23 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Sód: 2812.69 mg; WW: 34.77 Por; Cukry: 29.60 g;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska 70 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Ziemniaki gotowane 150 g , Brokuły na parze 100 g , Cukinia gotowana 50 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka z serem feta, oliwkami, pomidorem, ogórkiem, cebulą i oliwą 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szykowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2413.81 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz 102.21 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.71 g; Sód: 3539.20 mg; WW: 27.38 Por; Cukry: 23.54 g;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły gotowane 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Cukinia gotowana 150 g , Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2553.77 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz 92.23 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Sód: 2812.69 mg; WW: 34.77 Por; Cukry: 39.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-24		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły gotowane 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (GLU pszen, RYB, MLE), Cukinia gotowana 150 g , Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), Dżem 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy 50 g (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2553.77 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Sód: 2812.69 mg; WW: 34.77 Por; Cukry: 39.60 g;		
piątek 2026-04-24		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Płatki jęczmienne na wywarze+ mięso 500 ml (GLU pszen, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1555.92 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 174.33 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.91 g; Sód: 1571.21 mg; WW: 17.68 Por; Cukry: 28.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-25		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasta z jaj z majonezem 80 g (<i>GLU pszen, JAJ, GOR</i>), Szyńka złocista z indyka 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (<i>GLU jęczm, SEL</i>), Gulasz wieprzowygotowany z pomidorami 180 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kluski śląskie 180 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g (<i>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2826.91 kcal; Białko ogółem : 113.99 g; Tłuszcz 119.04 g; Węglowodany ogółem : 307.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Sód: 3255.24 mg; WW: 30.64 Por; Cukry: 18.61 g;		
sobota 2026-04-25		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (<i>MLE</i>), Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (<i>JAJ</i>), Szyńka złocista z indyka 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa krupnik 350 g (<i>GLU jęczm, SEL</i>), Gulasz wieprzowygotowany z pomidorami 180 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kluski śląskie 180 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Kalafor na parze gotowany 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2449.87 kcal; Białko ogółem : 103.76 g; Tłuszcz 90.55 g; Węglowodany ogółem : 288.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.75 g; Sód: 2441.03 mg; WW: 29.00 Por; Cukry: 10.33 g;		
sobota 2026-04-25		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Naturalny jogurt pitny 170 g (<i>MLE</i>), Chleb graham + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasta z jaj z majonezem 80 g (<i>GLU pszen, JAJ, GOR</i>), Szyńka złocista z indyka 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (<i>GLU jęczm, SEL</i>), Gulasz wieprzowygotowany z pomidorami 180 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kluski śląskie 150 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g , Kalafor na parze gotowany 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g (<i>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</i>),	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Pasta z zielonego groszku 40 g , Sałata 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2731.64 kcal; Białko ogółem : 108.20 g; Tłuszcz 119.44 g; Węglowodany ogółem : 294.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; Sód: 3084.09 mg; WW: 29.36 Por; Cukry: 17.95 g;		
sobota 2026-04-25		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (<i>MLE</i>), Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (<i>JAJ</i>), Szyńka złocista z indyka 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa krupnik 350 g (<i>GLU jęczm, SEL</i>), Gulasz wieprzowygotowany z pomidorami 180 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kluski śląskie 180 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Kalafor na parze gotowany 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Szyńka konserwowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2449.87 kcal; Białko ogółem : 103.76 g; Tłuszcz 90.55 g; Węglowodany ogółem : 288.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.75 g; Sód: 2441.03 mg; WW: 29.00 Por; Cukry: 10.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-25		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Owocowy jogurt pitny 170 g (MLE), Chleb pszenno-żytny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 100 g (JAJ), Szynka ziołowa z indyka 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Kalafior na parze gotowany 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenno-żytny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2464.51 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.79 g; Sód: 2492.71 mg; WW: 29.03 Por; Cukry: 10.33 g;		
sobota 2026-04-25		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 170 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2331.70 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; Błonnik pokarmowy: 14.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Sód: 1344.89 mg; WW: 28.36 Por; Cukry: 18.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-26		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 70 g, Serek śmietankowy w plastrach 50 g (MLE), Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 160 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Fasolka szparagowa na parze z bułką tartą 150 g (GLU pszen, MLE), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet drobiowy 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2688.64 kcal; Białko ogółem : 117.32 g; Tłuszcz 112.76 g; Węglowodany ogółem : 322.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 46.55 g; Sód: 3766.19 mg; WW: 32.43 Por; Cukry: 13.34 g;		
niedziela 2026-04-26		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 70 g, Serek śmietankowy w plastrach 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Udko kurczaka b/skóry gotowane 180 g, Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew mini gotowana 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2437.46 kcal; Białko ogółem : 124.16 g; Tłuszcz 96.13 g; Węglowodany ogółem : 290.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 38.22 g; Sód: 3285.91 mg; WW: 29.29 Por; Cukry: 13.74 g;		
niedziela 2026-04-26		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 70 g, Serek śmietankowy w plastrach 50 g (MLE), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Udko z kurczaka pieczone 160 g, Ziemniaki gotowane 150 g, Fasolka szparagowa na parze 100 g, Marchew mini gotowana 50 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasztet drobiowy 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2268.98 kcal; Białko ogółem : 95.26 g; Tłuszcz 94.38 g; Węglowodany ogółem : 279.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 34.45 g; Sód: 3019.04 mg; WW: 28.06 Por; Cukry: 31.19 g;		
niedziela 2026-04-26		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 70 g, Serek śmietankowy w plastrach 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Udko kurczaka b/skóry gotowane 180 g, Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew mini gotowana 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2437.46 kcal; Białko ogółem : 124.16 g; Tłuszcz 96.13 g; Węglowodany ogółem : 290.30 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 38.22 g; Sód: 3285.91 mg; WW: 29.29 Por; Cukry: 13.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-04-26		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Udko kurczaka b/skóry gotowane 180 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew mini gotowana 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2331.37 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 84.63 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Sód: 3355.15 mg; WW: 29.30 Por; Cukry: 13.74 g;		
niedziela 2026-04-26		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mleko smakowe 200 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2300.90 kcal; Białko ogółem: 122.01 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; Błonnik pokarmowy: 7.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.37 g; Sód: 1432.96 mg; WW: 27.20 Por; Cukry: 25.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-27		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka 2 szt (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Musztarda 15 g (<i>GOR</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mandarynka 1 szt ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>), Pierogi z mięsem 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, SOJ</i>), Szpinak gotowany 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 3043.59 kcal; Białko ogółem : 115.49 g; Tłuszcz 126.62 g; Węglowodany ogółem : 364.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 51.57 g; Sód: 3236.57 mg; WW: 36.71 Por; Cukry: 44.85 g;		
poniedziałek 2026-04-27		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka 2 szt (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>), Pierogi z mięsem 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, SOJ</i>), Szpinak gotowany 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Ser biały 80 g (<i>MLE</i>), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2765.59 kcal; Białko ogółem : 111.46 g; Tłuszcz 109.74 g; Węglowodany ogółem : 368.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 43.85 g; Sód: 2828.77 mg; WW: 37.17 Por; Cukry: 33.42 g;		
poniedziałek 2026-04-27		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (<i>GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka 2 szt (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Musztarda 15 g (<i>GOR</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mandarynka 1 szt ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>), Pierogi z mięsem 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, SOJ</i>), Surówka z marchewki i selera 100 g (<i>SEL</i>), Szpinak gotowany 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Hummus 30 g (<i>ZIA</i>), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3083.41 kcal; Białko ogółem : 110.85 g; Tłuszcz 138.99 g; Węglowodany ogółem : 350.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 52.04 g; Sód: 3380.26 mg; WW: 35.35 Por; Cukry: 25.97 g;		
poniedziałek 2026-04-27		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka 2 szt (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 g (<i>SEL</i>), Pierogi z mięsem 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, SOJ</i>), Szpinak gotowany 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Ser biały 80 g (<i>MLE</i>), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2765.59 kcal; Białko ogółem : 111.46 g; Tłuszcz 109.74 g; Węglowodany ogółem : 368.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 43.85 g; Sód: 2828.77 mg; WW: 37.17 Por; Cukry: 33.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-28		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bigos z mięsem wieprzowym i kielbasą gotowany 180 g (GLU pszen, JAJ, SOJ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2719.82 kcal; Białko ogółem : 115.58 g; Tłuszcz: 97.84 g; Węglowodany ogółem : 364.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 31.68 g; Sód: 3028.83 mg; WW: 36.57 Por; Cukry: 23.33 g;</p>		
wtorek 2026-04-28		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki na ciepło gotowane 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2507.87 kcal; Białko ogółem : 123.56 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem : 331.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 28.69 g; Sód: 2904.31 mg; WW: 33.49 Por; Cukry: 31.04 g;</p>		
wtorek 2026-04-28		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bigos z mięsem wieprzowym i kielbasą gotowany 180 g (GLU pszen, JAJ, SOJ, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g, Surówka z selera i jabłka 50 g (SEL), Buraczki na ciepło gotowane 50 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),</p>	<p>Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 20 g (MLE), ogórek zielony 35 g,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2290.00 kcal; Białko ogółem : 96.23 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem : 293.65 g; Błonnik pokarmowy: 41.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 30.59 g; Sód: 2765.78 mg; WW: 29.37 Por; Cukry: 30.41 g;</p>		
wtorek 2026-04-28		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki na ciepło gotowane 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2507.87 kcal; Białko ogółem : 123.56 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem : 331.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 28.70 g; Sód: 2904.31 mg; WW: 33.49 Por; Cukry: 31.03 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-28		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki na ciepło gotowane 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Polędwica sopocka 70 g (SOJ), Serek ziolowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2507.87 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Sód: 2904.31 mg; WW: 33.49 Por; Cukry: 31.03 g;		
wtorek 2026-04-28		
Dieta: PŁYNNNA WZMOCNIONA (D12)		
Płatki jęczmienne na wywarze+ mięso 500 ml (GLU pszen, SEL), Kakao bezcukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 200 g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami + mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1999.15 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; Błonnik pokarmowy: 15.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.25 g; Sód: 1587.20 mg; WW: 24.72 Por; Cukry: 13.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-29		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, GOR), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Kotlet schabowy smażony 110 g (GLU pszen, JAJ), Sos własny 50 g , Kasza gryczana 180 g , Surówka wielowarzywna z marchewki, rzodkiewki, jabłka i kukurydzy 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka z serem feta, oliwkami, pomidorem, ogórkiem, cebulą i oliwą 120 g (MLE), Szyńka złocista z indyka 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2850.22 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz 128.84 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.63 g; Sód: 4152.04 mg; WW: 31.11 Por; Cukry: 20.37 g;		
środa 2026-04-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Marchew mini gotowana 60 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Kalafor na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2468.44 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz 87.54 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Sód: 2664.46 mg; WW: 32.86 Por; Cukry: 16.92 g;		
środa 2026-04-29		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Jogurt naturalny pitny 200 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, GOR), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza gryczana 150 g , Surówka wielowarzywna z marchewki, rzodkiewki, jabłka i kukurydzy 100 g , Kalafor na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka z serem feta, oliwkami, pomidorem, ogórkiem, cebulą i oliwą 120 g (MLE), Szyńka złocista z indyka 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2786.24 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz 127.54 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Błonnik pokarmowy: 40.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.35 g; Sód: 4239.71 mg; WW: 408.69 Por; Cukry: 70.80 g;		
środa 2026-04-29		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Marchew mini gotowana 60 g , II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Kalafor na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2468.44 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz 87.54 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; Błonnik pokarmowy: 28.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.32 g; Sód: 2664.46 mg; WW: 32.86 Por; Cukry: 16.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-29		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 100 g (JAJ), Sznoka delikatesowa drobiowa 30 g, Marchew mini gotowana 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Kalafior na parze gotowany 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, gotowanym kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g, Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2620.75 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.46 g; Sód: 2806.07 mg; WW: 34.07 Por; Cukry: 16.92 g;		
środa 2026-04-29		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 200 g (MLE),	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1679.42 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 72.77 g; Węglowodany ogółem: 159.73 g; Błonnik pokarmowy: 16.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; Sód: 1042.51 mg; WW: 16.07 Por; Cukry: 5.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 120 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Zupa szczawiowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Klops drobiowo-wieprzowygotowany w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Pasta rybna z tuńczyka 80 g (SKO, RYB, MIĘ), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2855.18 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; Sód: 4507.97 mg; WW: 39.58 Por; Cukry: 33.81 g;</p>		
czwartek 2026-04-30		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 120 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Klops drobiowo-wieprzowygotowany w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2666.11 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Sód: 3618.36 mg; WW: 34.75 Por; Cukry: 15.58 g;</p>		
czwartek 2026-04-30		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 120 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kisiel cytrynowy b/cukru 200 g ,</p>	<p>Zupa szczawiowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Klops drobiowo-wieprzowygotowany w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g , Fasolka szparagowa na parze 100 g , Marchew oprószana gotowana 50 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,</p>	<p>Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Pasta rybna z tuńczyka 80 g (SKO, RYB, MIĘ), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Sałata 5 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2377.18 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Błonnik pokarmowy: 37.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 4536.20 mg; WW: 31.30 Por; Cukry: 54.22 g;</p>		
czwartek 2026-04-30		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 120 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Klops drobiowo-wieprzowygotowany w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2666.11 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.66 g; Sód: 3618.36 mg; WW: 34.75 Por; Cukry: 15.58 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-30		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Indyk w galarecie 120 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Klops drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2666.11 kcal; Białko ogółem : 136.98 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem : 343.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 30.66 g; Sód: 3618.36 mg; WW: 34.75 Por; Cukry: 15.58 g;		
czwartek 2026-04-30		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Płatki jęczmienne na wywarze+ mięso 500 ml (GLU pszen, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1308.38 kcal; Białko ogółem : 93.69 g; Tłuszcz: 38.67 g; Węglowodany ogółem : 153.54 g; Błonnik pokarmowy: 15.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem : 9.67 g; Sód: 1514.02 mg; WW: 15.50 Por; Cukry: 15.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-01		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami, pietruszką i sosem jogurtowo-majonezowym 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 30 g, Roszponka 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa grysikowa ze świeżą natką pietruszki 350 g (GLU pszen, SEL, GOR), Makaron świderki z serem twarogowym 200/150 g 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyntka rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta warzywna z marchewką i tofu 50 g, Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2588.15 kcal; Białko ogółem: 120.69 g; Tłuszcz: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.31 g; Sód: 3443.19 mg; WW: 40.36 Por; Cukry: 57.06 g;		
piątek 2026-05-01		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1790.73 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 198.29 g; Błonnik pokarmowy: 12.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.89 g; Sód: 1203.72 mg; WW: 19.91 Por; Cukry: 33.71 g;		

Oznaczenia alergenów:

*GLU pszen - Zboża zawierające gluten ,
GLU jęczm - Zboża zawierające gluten ,
GLU żyt - Zboża zawierające gluten ,
GLU orkisz - Zboża zawierające gluten
,
GLU owies - Zboża zawierające gluten
,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
ORZ ziemne - Orzeszki ziemne i
pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
ZIA - Nasiona sezamu i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MIĘ - Mięczaki i pochodne,
ORZ WŁ - Orzechy włoskie,
MIGD - Migdały,
ORZ LASK - Orzechy laskowe,
ORZ NERK - Orzechy nerkowca,*