

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-12		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Schab gotowany 30 g , Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drob-wiep gotowany w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2622.95 kcal; Białko ogółem : 122.78 g; Tłuszcz: 86.19 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.87 g; Sód: 2638.50 mg; WW: 35.28 Por; Cukry: 30.87 g;		
wtorek 2026-05-12		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z tofu i dyni 50 g , Schab gotowany 70 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drob-wiep gotowany w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Szpinak gotowany 150 g , Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2569.09 kcal; Białko ogółem : 135.19 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.89 g; Sód: 2391.40 mg; WW: 31.87 Por; Cukry: 5.08 g;		
wtorek 2026-05-12		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Schab gotowany 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drob-wiep gotowany w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza gryczana 150 g , Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100 g , Szpinak gotowany 50 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mandarynka 2 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet drobiowy 40 g , Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2392.46 kcal; Białko ogółem : 106.60 g; Tłuszcz: 87.51 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; Błonnik pokarmowy: 47.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.49 g; Sód: 3008.99 mg; WW: 31.21 Por; Cukry: 29.92 g;		
wtorek 2026-05-12		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z tofu i dyni 50 g , Schab gotowany 70 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drob-wiep gotowany w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Szpinak gotowany 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2557.89 kcal; Białko ogółem : 134.98 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.39 g; Sód: 2387.80 mg; WW: 31.84 Por; Cukry: 5.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-12		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z tofu i dyni 50 g , Schab gotowany 70 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drob-wieprz gotowany w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Szpinak gotowany 150 g , Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2569.09 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.89 g; Sód: 2391.40 mg; WW: 31.87 Por; Cukry: 5.08 g;		
wtorek 2026-05-12		
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: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1875.98 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 201.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.33 g; Sód: 1207.16 mg; WW: 20.38 Por; Cukry: 5.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-13		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka złocista z indyka 30 g , Pomidor 60 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Surówka wielowarzywna z marchewki, rzodkiewki, jabłka i kukurydzy 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z łososia 80 g (RYB), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2731.46 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz 120.57 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; Sód: 2635.61 mg; WW: 30.61 Por; Cukry: 32.16 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka złocista z indyka 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Marchew mini gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2444.04 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz 81.35 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Sód: 2693.17 mg; WW: 35.67 Por; Cukry: 28.50 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka złocista z indyka 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g , Surówka wielowarzywna z marchewki, rzodkiewki, jabłka i kukurydzy 100 g , Marchew mini gotowana 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z łososia 80 g (RYB), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2655.06 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz 122.23 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; Błonnik pokarmowy: 39.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Sód: 2568.89 mg; WW: 28.68 Por; Cukry: 8.58 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Kakao bez cukru 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szynka złocista z indyka 30 g , Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Marchew mini gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2432.84 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz 80.75 g; Węglowodany ogółem: 354.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.22 g; Sód: 2689.57 mg; WW: 35.64 Por; Cukry: 28.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-13		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>), Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Serek wiejski 150 g (<i>MLE</i>), Szynka złocista z indyka 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa gotowana 180 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Ryż biały 180 g , Marchew mini gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasta rybna z dorsza 80 g (<i>RYB</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2581.71 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.82 g; Sód: 2783.10 mg; WW: 36.85 Por; Cukry: 28.50 g;		
środa 2026-05-13		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Kakao bezcukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>),	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (<i>GLU pszen, JAJ, SEL</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (<i>MLE</i>),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 1758.85 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 178.22 g; Błonnik pokarmowy: 11.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; Sód: 1294.10 mg; WW: 17.88 Por; Cukry: 34.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Paszтет drobiowy 80 g , Ser żółty 30 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),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Filet z kurczaka smażony 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek ziółowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 3188.31 kcal; Białko ogółem: 142.04 g; Tłuszcz 138.18 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.00 g; Sód: 3880.88 mg; WW: 35.43 Por; Cukry: 17.67 g;		
czwartek 2026-05-14		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Kalafior na parze gotowany 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), Bitka drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyunka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek ziółowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2724.99 kcal; Białko ogółem: 149.64 g; Tłuszcz 98.39 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.36 g; Sód: 2884.73 mg; WW: 32.58 Por; Cukry: 18.82 g;		
czwartek 2026-05-14		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Paszтет drobiowy 80 g , Ser żółty 30 g (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Bitka drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 150 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 100 g , Surówka z marchewki i selera 50 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek ziółowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Jajko gotowane 1 szt (JAJ), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2542.12 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz 121.98 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.48 g; Sód: 3952.06 mg; WW: 25.28 Por; Cukry: 20.74 g;		
czwartek 2026-05-14		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Kalafior na parze gotowany 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), Bitka drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szyunka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek ziółowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2713.79 kcal; Białko ogółem: 149.43 g; Tłuszcz 97.79 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.86 g; Sód: 2881.13 mg; WW: 32.55 Por; Cukry: 18.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Kalafior na parze gotowany 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), Biłko drobiowa gotowana w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g , Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g , Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek zielony w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2724.99 kcal; Białko ogółem: 149.64 g; Tłuszcz: 98.39 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.36 g; Sód: 2884.73 mg; WW: 32.58 Por; Cukry: 18.82 g;		
czwartek 2026-05-14		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (MLE, 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: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1715.13 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 150.37 g; Błonnik pokarmowy: 10.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; Sód: 1017.37 mg; WW: 15.09 Por; Cukry: 13.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-15		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (<i>GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Hummus 80 g (<i>ZIA</i>), Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,	Zupa botwinka 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz smażony w panierce 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, kapustą, kukurydzą i majonezem 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, GOR</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2594.96 kcal; Białko ogółem : 113.29 g; Tłuszcz 102.47 g; Węglowodany ogółem : 314.59 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Sód: 3254.72 mg; WW: 31.62 Por; Cukry: 33.84 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta z tofu i dyni 50 g , Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (<i>GLU pszen, RYB, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 120 g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2090.54 kcal; Białko ogółem : 115.84 g; Tłuszcz 69.26 g; Węglowodany ogółem : 284.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.97 g; Sód: 3025.32 mg; WW: 28.74 Por; Cukry: 13.93 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Jogurt naturalny pitny 200 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (<i>GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Hummus 80 g (<i>ZIA</i>), Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mandarynka 2 szt ,	Zupa botwinka 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (<i>GLU pszen, RYB, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 150 g , Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 100 g , Brokuły na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, kapustą, kukurydzą i majonezem 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, GOR</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Szynekowa konserwowa wieprzowa 30 g , ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2624.77 kcal; Białko ogółem : 109.17 g; Tłuszcz 95.39 g; Węglowodany ogółem : 337.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; Sód: 2586.02 mg; WW: 33.94 Por; Cukry: 54.52 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Szynekowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta z tofu i dyni 50 g , Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (<i>GLU pszen, RYB, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 120 g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2079.34 kcal; Białko ogółem : 115.63 g; Tłuszcz 68.66 g; Węglowodany ogółem : 284.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.47 g; Sód: 3021.72 mg; WW: 28.71 Por; Cukry: 13.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-15		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Szybkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta z tofu i dyni 50 g , Cukinia gotowana 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa botwinka 350 g (<i>MLE, SEL</i>), Dorsz gotowany w sosie maślano-cytrynowym 110/50 g 160 g (<i>GLU pszen, RYB, MLE</i>), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuły na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Sałatka a'la gyros z gotowanym kurczakiem, pomidorem b/skóry oraz sałatą 120 g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2090.54 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz: 69.26 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.97 g; Sód: 3025.32 mg; WW: 28.74 Por; Cukry: 13.93 g;		
piątek 2026-05-15		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>),	Zupa botwinka + mięso 500 g (<i>MLE, SEL, GOR</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel malinowy 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (<i>GLU pszen, JAJ, SEL</i>), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 1984.92 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 259.67 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.82 g; Sód: 1923.63 mg; WW: 26.14 Por; Cukry: 14.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-16		
Dieta: BOGATOBIALKOWA (D07)		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Galareta drobiowa z gotowanym kurczakiem i marchewką 150 g (SEL), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty 3 szt -350 g, w sosie pomidorowym 100 g (JAJ, SEL), Marchew oprószana gotowana 150 g (GLU pszen), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 100 g (JAJ), Schab gotowany 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2767.51 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 95.87 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Sód: 2919.07 mg; WW: 36.42 Por; Cukry: 11.14 g;		
sobota 2026-05-16		
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: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1902.26 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 78.10 g; Węglowodany ogółem: 184.86 g; Błonnik pokarmowy: 11.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; Sód: 1546.41 mg; WW: 18.63 Por; Cukry: 12.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-17		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szyunka konserwowa wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 2 szt. 180 g , Ziemniaki 180 g , Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Buraczki na ciepło gotowane 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), Pasta z zielonego groszku 80 g , Szyunkowa dębowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2588.92 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g; Sód: 2547.35 mg; WW: 32.14 Por; Cukry: 40.21 g;		
niedziela 2026-05-17		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szyunka konserwowa wieprzowa 30 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa 70 g , Pasta warzywna z dynią 50 g , Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2406.30 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 2497.84 mg; WW: 28.63 Por; Cukry: 34.32 g;		
niedziela 2026-05-17		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szyunka konserwowa wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 150 g , Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Buraczki na ciepło gotowane 100 g (GLU pszen), Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g , Szyunkowa dębowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Kiełbasa krakowska 30 g , Cukinia gotowana 50 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2564.69 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 111.83 g; Węglowodany ogółem: 279.65 g; Błonnik pokarmowy: 40.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.90 g; Sód: 2895.17 mg; WW: 28.06 Por; Cukry: 21.17 g;		
niedziela 2026-05-17		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (MLE), Szyunka konserwowa wieprzowa 30 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło gotowane 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Szyunkowa dębowa drobiowa 70 g , Pasta warzywna z tofu i dynią 50 g , Cukinia gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2395.10 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 88.22 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.91 g; Sód: 2494.24 mg; WW: 28.60 Por; Cukry: 34.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2026-05-17		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka konserwowa wieprzowa 30 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki na ciepło gotowane 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 70 g, Pasta warzywna z tofu i dynią 50 g, Cukinia gotowana 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2406.30 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 88.82 g; Węglowodany ogółem: 283.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 2497.84 mg; WW: 28.63 Por; Cukry: 34.32 g;		
niedziela 2026-05-17		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Kasza jaglana na wywarze+mięso 500 g (SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka agrestowa 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1928.07 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; Błonnik pokarmowy: 9.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.37 g; Sód: 1130.64 mg; WW: 24.49 Por; Cukry: 4.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mandarynka 2 szt,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Naleśniki z serem twarogowym 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym, ziemniakami, ogórkiem kiszonym, groszkiem i jajkiem 120 g (GLU pszen, JAJ, SEL, GOR), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 3336.36 kcal; Białko ogółem : 133.41 g; Tłuszcz 137.71 g; Węglowodany ogółem : 395.12 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.77 g; Sód: 3204.78 mg; WW: 534.17 Por; Cukry: 201.44 g;		
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Ketchup 1 szt. 15 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron świderki z serem twarogowym 200/150 g 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 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), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2975.39 kcal; Białko ogółem : 115.79 g; Tłuszcz 105.17 g; Węglowodany ogółem : 429.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.79 g; Sód: 3220.78 mg; WW: 43.25 Por; Cukry: 36.13 g;		
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 2 szt,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Makaron świderki razowy z serem twarogowym 200/150 g 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 150 g (MLE), Jabłko 150 g, Surówka z marchewki (drobno starta) 50 g, Kompot truskawkowy 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 jarzynowa z sosem jogurtowo-majonezowym, ziemniakami, ogórkiem kiszonym, groszkiem i jajkiem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 20 g (MLE), Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3010.80 kcal; Białko ogółem : 114.59 g; Tłuszcz 136.97 g; Węglowodany ogółem : 334.79 g; Błonnik pokarmowy: 48.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.31 g; Sód: 2786.22 mg; WW: 33.66 Por; Cukry: 33.57 g;		
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka 2 szt (SOJ, MLE, SEL, GOR), Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron świderki z serem twarogowym 200/150 g 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 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), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2975.39 kcal; Białko ogółem : 115.79 g; Tłuszcz 105.17 g; Węglowodany ogółem : 429.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.79 g; Sód: 3220.78 mg; WW: 43.25 Por; Cukry: 36.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-19		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 180 g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z łososia 80 g (RYB), Mozzarella w plastrach 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2692.95 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz 103.60 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.23 g; Sód: 2394.03 mg; WW: 33.18 Por; Cukry: 33.42 g;		
wtorek 2026-05-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g, Cukinia gotowana 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna drobna 180 g (GLU jęczm), Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 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), Pasta rybna z tuńczyka 80 g (SKO, RYB, MIĘ), Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2670.96 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz 110.90 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2754.45 mg; WW: 31.05 Por; Cukry: 21.91 g;		
wtorek 2026-05-19		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 180 g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 100 g, Szpinak gotowany 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z łososia 80 g (RYB), Mozzarella w plastrach 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Rukola 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2570.05 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz 104.94 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.95 g; Sód: 2397.71 mg; WW: 29.40 Por; Cukry: 25.37 g;		
wtorek 2026-05-19		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g, Cukinia gotowana 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna drobna 180 g (GLU jęczm), Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (GLU pszen, JAJ, MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z tuńczyka 80 g (SKO, RYB, MIĘ), Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2659.76 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz 110.30 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.95 g; Sód: 2750.85 mg; WW: 31.02 Por; Cukry: 21.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-05-19		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g, Cukinia gotowana 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Gulasz wieprzowygotowany z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna drobna 180 g (GLU jęczm), Sałatka z gotowanych buraczków i jabłek 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), Pasta rybna z tuńczyka 80 g (SKO, RYB, MIĘ), Serek kanapkowy kiri 2 szt (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2670.96 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz 110.90 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; Sód: 2754.45 mg; WW: 31.05 Por; Cukry: 21.91 g;		
wtorek 2026-05-19		
Dieta: PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bezcukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1841.39 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz 81.29 g; Węglowodany ogółem: 187.06 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.83 g; Sód: 1336.47 mg; WW: 18.88 Por; Cukry: 8.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20		
Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
<p>Plątki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szczypiorek 10 g, Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor 60 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,</p>	<p>Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Kotlec mielony drobiowo-wieprzowy smażony 110 g (GLU pszen), Sos pieczarkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafor na parze gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2717.13 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz 111.52 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.81 g; Sód: 2451.00 mg; WW: 32.16 Por; Cukry: 7.87 g;</p>		
środa 2026-05-20		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
<p>Plątki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , II Śniadanie: Banan 1 szt ,</p>	<p>Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafor na parze gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Marchewka gotowana 60 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2443.47 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz 89.31 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Sód: 3093.10 mg; WW: 35.26 Por; Cukry: 10.36 g;</p>		
środa 2026-05-20		
Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
<p>Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Szczypiorek 10 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,</p>	<p>Zupa krem z dyni z oliwą 350 g (SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g, Sałata lodowa z sosem winegret 100 g, Kalafor na parze gotowany 50 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),</p>	<p>Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 30 g (ZIA), Rukola 5 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2679.64 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz 132.23 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.46 g; Sód: 2177.89 mg; WW: 27.61 Por; Cukry: 10.22 g;</p>		
środa 2026-05-20		
Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
<p>Plątki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Serek ziołowy w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , II Śniadanie: Banan 1 szt ,</p>	<p>Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafor na parze gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły gotowane 60 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2442.99 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz 89.44 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Sód: 2662.48 mg; WW: 35.04 Por; Cukry: 9.37 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20		
Dieta: BOGATOBIAŁKOWA (D07)		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i świeżego koperku 80 g (JAJ), Serek zielony w plastrach 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 g (GLU pszen, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany w sosie pieczeniowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior na parze gotowany 150 g, Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka złocista z indyka 70 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Brokuły gotowane 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2666.09 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 94.24 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; Sód: 2807.03 mg; WW: 38.73 Por; Cukry: 40.34 g;		
środa 2026-05-20		
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 dyniowa + mięso 500 g (SEL), Kompot truskawkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel truskawkowy 200 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1937.13 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 257.82 g; Błonnik pokarmowy: 11.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.34 g; Sód: 1612.35 mg; WW: 25.94 Por; Cukry: 34.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21 Dieta: PODSTAWOWA (D01)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 30 g (<i>SOJ</i>), Twarożek domowy 150 g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>),	Zupa grysikowa ze świeżą natką pietruszki 350 g (<i>GLU pszen, SEL, GOR</i>), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kluski śląskie 180 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Surówka wielowarzywna z marchewki, rzodkiewki, jabłka i kukurydzy 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 3022.47 kcal; Białko ogółem : 123.07 g; Tłuszcz 116.50 g; Węglowodany ogółem : 354.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.35 g; Sód: 3775.82 mg; WW: 35.66 Por; Cukry: 36.33 g;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA (D02)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 30 g (<i>SOJ</i>), Twarożek domowy 150 g (<i>MLE</i>), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>),	Zupa grysikowa ze świeżą natką pietruszki 350 g (<i>GLU pszen, SEL, GOR</i>), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kluski śląskie 180 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Cukinia gotowana 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2789.38 kcal; Białko ogółem : 134.92 g; Tłuszcz 106.75 g; Węglowodany ogółem : 304.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.66 g; Sód: 3049.18 mg; WW: 30.61 Por; Cukry: 13.19 g;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)		
Jogurt naturalny pitny 200 g (<i>MLE</i>), Chleb graham + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka 30 g (<i>SOJ</i>), Twarożek domowy 150 g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (<i>MLE</i>),	Zupa grysikowa ze świeżą natką pietruszki 350 g (<i>GLU pszen, SEL, GOR</i>), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kluski śląskie 150 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Surówka wielowarzywna z marchewki, rzodkiewki, jabłka i kukurydzy 100 g, Cukinia gotowana 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mandarynka 2 szt,	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Pasztet drobiowy 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Kiełbasa krakowska 30 g, Roszponka 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2696.67 kcal; Białko ogółem : 112.80 g; Tłuszcz 110.86 g; Węglowodany ogółem : 298.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.53 g; Sód: 4304.86 mg; WW: 30.05 Por; Cukry: 38.69 g;		
czwartek 2026-05-21 Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)		
Owocowy jogurt pitny 200 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Polędwica sopocka 30 g (<i>SOJ</i>), Twarożek domowy 150 g (<i>MLE</i>), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Drożdżówka z budyniem 1 szt (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>),	Zupa grysikowa ze świeżą natką pietruszki 350 g (<i>GLU pszen, SEL, GOR</i>), Bitka schabowa gotowana w sosie własnym 100/50 g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kluski śląskie 180 g (<i>GLU pszen, JAJ</i>), Cukinia gotowana 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Pasta z gotowanego mięsa drobiowego i marchewki 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (<i>MLE</i>), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 2778.18 kcal; Białko ogółem : 134.71 g; Tłuszcz 106.15 g; Węglowodany ogółem : 303.99 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.16 g; Sód: 3045.58 mg; WW: 30.58 Por; Cukry: 13.19 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,*