

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z zacierką 400ml 1,3,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Mandarynka 2 szt. 200g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Sałata 10g 10g , Polędwica drobiowa 50g 1,6,9,10 50g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + polędwica drobiowa 50g) 130g ,	Zupa minestrone z makaronem 500ml 1,7,9 500ml , Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200g 1,7,9 200g , Jabłko 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Kasza jęczmienna na sypko 200g 1 200g , Buraczki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany 1 szt. 7 1szt ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta jajeczna 70g 1,3,9 70g , Marchewka wiórki 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 100g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 137.70 g; Energia: 2588.92 kcal; Woda: 949.78 g; Białko ogółem: 95.25 g; białko zwierzęce: 54.63 g; białko roślinne: 40.63 g; Tłuszcz: 102.13 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; Sód: 4609.67 mg; Potas: 3556.39 mg; Wapń: 769.80 mg; Witamina C: 116.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1662.05 ug; Błonnik pokarmowy: 32.97 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-11</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z zacierką 400ml 1,3,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 100g 100g , Masło 82% 20g 7 20g , Mandarynka 2 szt. 200g , Herbata 300ml 300ml , Sałata 10g 10g , Polędwica drobiowa 50g 1,6,9,10 50g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + polędwica drobiowa 50g) 130g ,	Zupa minetrone z makaronem 500ml 1,3,7,9 500ml , Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200g 1,7,9 200g , Jabłko 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Kasza jęczmienna na sypko 200g 1 200g , Buraczki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Chleb graham 100g 100g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta jajeczna 70g 1,3,9 70g , Marchewka wiórki 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Wafle ryżowe 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 137.70 g; Energia: 2630.87 kcal; Woda: 937.62 g; Białko ogółem: 92.06 g; białko zwierzęce: 47.17 g; białko roślinne: 44.89 g; Tłuszcz: 101.17 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; Sód: 4664.17 mg; Potas: 3659.89 mg; Wapń: 747.10 mg; Witamina C: 116.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1646.45 ug; Błonnik pokarmowy: 38.40 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Jabłko 100g 100g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Dżem owocowy 50g 12 50g , Twaróg 50g 50g , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 250ml 7 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską 300g 1,3,6,9,10 300g , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Fasolka szparagowa 200g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 1 szt. 7 1szt ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretką drobiowa 100g 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , Ogórek kiszony 70g 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik 100g 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 147.76 g; Energia: 2295.92 kcal; Woda: 1011.73 g; Białko ogółem: 68.17 g; białko zwierzęce: 27.28 g; białko roślinne: 40.89 g; Tłuszcz: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; Sód: 4225.60 mg; Potas: 4151.78 mg; Wapń: 812.60 mg; Witamina C: 135.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.74 ug; Błonnik pokarmowy: 31.64 g;		
<b>wtorek 2023-12-12</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Jabłko 100g 150g , Herbata 300ml 300ml , Szynka drobiowa 30g 1,6,9,10 30g , Twaróg 50g 7 40g , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 250ml 7 250ml ,	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską 1,3,6,9 300g 250g , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Fasolka szparagowa 200g 100g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Galaretką drobiowa 100g 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , Ogórek kiszony 70g 70g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogalik 100g 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 140.06 g; Energia: 2396.02 kcal; Woda: 1137.74 g; Białko ogółem: 94.64 g; białko zwierzęce: 52.47 g; białko roślinne: 42.18 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; Sód: 5562.85 mg; Potas: 4570.73 mg; Wapń: 885.94 mg; Witamina C: 110.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.29 ug; Błonnik pokarmowy: 36.67 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-13</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Kasza manna na mleku 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Ser topiony 25g 7 25g , Szyńka kanpakowa 30g 1,6,9,10 30g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200g 7 200g ,	Kapuśniak z kapusty kiszanej z ziemniakami 500ml 1,9 500ml , Pierś z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g/120m 9 200g , Śliwka 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z marchewki 200g 9 150g , Ziemniaki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + szynka drobiowa 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 60g , Ogórek zielony 70g 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 200g 200g , Wafle ryżowe 2 szt. 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 223.14 g; Energia: 2480.11 kcal; Woda: 1349.47 g; Białko ogółem: 96.84 g; białko zwierzęce: 55.21 g; białko roślinne: 41.64 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 391.54 g; Sód: 8675.94 mg; Potas: 5519.67 mg; Wapń: 760.17 mg; Witamina C: 139.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4170.26 ug; Błonnik pokarmowy: 36.06 g;		
<b>środa 2023-12-13</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Kasza manna na mleku 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml 300ml , Ser topiony 25g 7 25g , Szyńka kanpakowa 30g 1,6,9,10 30g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200g 7 200g ,	Kapuśniak z kapusty kiszanej z ziemniakami 500ml 1,9 500ml , Pierś z kurczaka w sosie pieczeniowym 100g/120m 9 200g , Śliwka 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z marchewki 200g 9 150g , Ziemniaki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + szynka drobiowa 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 60g , Ogórek zielony 70g 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 200g 200g , Wafle ryżowe 2 szt. 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 223.14 g; Energia: 2436.91 kcal; Woda: 1355.95 g; Białko ogółem: 96.60 g; białko zwierzęce: 55.21 g; białko roślinne: 41.40 g; Tłuszcz: 72.84 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; Sód: 8653.14 mg; Potas: 5613.27 mg; Wapń: 767.37 mg; Witamina C: 139.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4170.26 ug; Błonnik pokarmowy: 40.50 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml 7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Ćwikła 100g 9 100g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Sałata 10g 10g , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 50g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g + połędwica drobiowa 50g) 130g ,	Zupa pieczarkowa z makronem 500ml 1,3,7,9 500ml , Gołąbki z sosem pomidorowym 300g/120ml 1,7,9 300g , Mandarynka 2 szt. 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z ogórka kiszanego i cebuli 200g 9,10 40g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250ml 7 250ml ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Makaron z serem na słodko 300g 1,3,7 300g , Jabłko 100g 200g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany 1 szt. 7 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 95.25 g; Energia: 2253.05 kcal; Woda: 944.45 g; Białko ogółem: 90.34 g; białko zwierzęce: 53.55 g; białko roślinne: 36.79 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 326.15 g; Sód: 13287.83 mg; Potas: 3180.00 mg; Wapń: 704.87 mg; Witamina C: 89.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 909.63 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g;		
<b>czwartek 2023-12-14</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400ml 7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Ćwikła 100g 9 100g , Herbata 300ml 300ml , Sałata 10g 10g , Indyk z pasieki 50g 1,6,9,10 50g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g + połędwica drobiowa 50g) 130g ,	Zupa pieczarkowa z makronem 500ml 1,3,7,9 500ml , Gołąbki z sosem pomidorowym 300g/120ml 1,7,9 300g , Mandarynka 2 szt. 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z ogórka kiszanego i cebuli 200g 9,10 40g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka 250ml 7 250ml ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Makaron z serem na słodko 300g 1,3,7 300g , Jabłko 100g 200g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 95.25 g; Energia: 2422.25 kcal; Woda: 1030.33 g; Białko ogółem: 104.50 g; białko zwierzęce: 66.27 g; białko roślinne: 38.23 g; Tłuszcz: 87.42 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; Sód: 13402.63 mg; Potas: 3418.00 mg; Wapń: 813.27 mg; Witamina C: 89.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 948.63 ug; Błonnik pokarmowy: 31.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-15</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml 1,3,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Paszтет drobiowy 30g 1,6,9,10 30g , Jajo gotowane 1 szt. 3 50szt , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Kotlet rybny 100g 1,3,4,9 90g , Gruszka 200g 120g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z kapusty kiszzonej 200g 9 150g , Ziemniaki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g + polędwica drobiowa 30g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Polędwica drobiowa 30g 1,6,9,10 30g , Ser biały 30g 7 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 169.70 g; Energia: 2624.32 kcal; Woda: 1353.26 g; Białko ogółem: 106.50 g; białko zwierzęce: 64.64 g; białko roślinne: 41.86 g; Tłuszcz: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; Sód: 9424.75 mg; Potas: 5385.42 mg; Wapń: 855.19 mg; Witamina C: 160.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.00 ug; Błonnik pokarmowy: 31.82 g;		
<b>piątek 2023-12-15</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400ml 1,3,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml 300ml , Paszтет drobiowy 30g 1,6,9,10 30g , Jajo gotowane 1 szt. 3 50szt , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Kotlet rybny 100g 1,3,4,9 90g , Gruszka 200g 120g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z kapusty kiszzonej 200g 9 150g , Ziemniaki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g + polędwica drobiowa 30g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Polędwica drobiowa 30g 1,6,9,10 30g , Ser biały 30g 7 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 169.70 g; Energia: 2632.52 kcal; Woda: 1366.54 g; Białko ogółem: 107.96 g; białko zwierzęce: 64.66 g; białko roślinne: 43.30 g; Tłuszcz: 90.16 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; Sód: 9492.55 mg; Potas: 5506.42 mg; Wapń: 865.59 mg; Witamina C: 160.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.00 ug; Błonnik pokarmowy: 36.80 g;		
<b>sobota 2023-12-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzaną 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Ogórek kiszony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Kiełbasa drobiowa na gorąco 100g 1,6,9,10 100g , Ketchup 20g 1,9,10 20g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + twaróg 50g) 130g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Sos cynamonowo-jogurtowy 150ml 7 180g , Ryż z jabłkiem 300g 250g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy 200ml 200ml ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka krakowska 60g 1,3,6,7,9 60g , Pomidor 70g 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogal z makiem 100g 1 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 110.05 g; Energia: 2551.80 kcal; Woda: 820.88 g; Białko ogółem: 79.47 g; białko zwierzęce: 45.92 g; białko roślinne: 33.55 g; Tłuszcz: 97.91 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; Sód: 5378.16 mg; Potas: 3412.17 mg; Wapń: 729.25 mg; Witamina C: 67.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.10 ug; Błonnik pokarmowy: 23.12 g;		
<b>sobota 2023-12-16</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzaną 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Ogórek kiszony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Ketchup 20g 1,9,10 20g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + twaróg 50g) 130g ,	Zupa groszkowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Sos cynamonowo-jogurtowy 150ml 7 180g , Ryż z jabłkiem 300g 250g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel owocowy 200ml 200ml ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka krakowska 60g 1,3,6,7,9 60g , Pomidor 70g 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Rogal z makiem 100g 1 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 104.05 g; Energia: 2585.00 kcal; Woda: 807.86 g; Białko ogółem: 68.73 g; białko zwierzęce: 26.44 g; białko roślinne: 42.29 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 417.11 g; Sód: 5378.96 mg; Potas: 3297.17 mg; Wapń: 720.65 mg; Witamina C: 66.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 992.10 ug; Błonnik pokarmowy: 30.80 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Papryka 70g 40g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Szynka dębowa 30g 1,6,9,10 30g , Ser żółty 30g 7 30g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 500ml , Kotlet schabowy 100g 1,3,9 110g , Pomarańcze 250g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z kapusty białej 200g 9 150g , Ziemniaki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + twarożek 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 10g 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml 9 200ml , Wafle żytnie 2 szt. 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 114.49 g; Energia: 2690.86 kcal; Woda: 955.82 g; Białko ogółem: 99.97 g; białko zwierzęce: 58.85 g; białko roślinne: 41.12 g; Tłuszcz: 25102.98 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; Sód: 8649.57 mg; Potas: 4373.65 mg; Wapń: 927.13 mg; Witamina C: 155.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.93 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g;		
<b>niedziela 2023-12-17</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Papryka 70g 40g , Herbata 300ml 300ml , Szynka dębowa 30g 1,6,9,10 30g , Ser żółty 30g 7 30g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Rosół z makaronem 500ml 1,3,9 500ml , Kotlet schabowy 100g 1,3,9 110g , Pomarańcze 250g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z kapusty białej 200g 9 150g , Ziemniaki 200g 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g + masło extra 10g + twarożek 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka zielonogórska 60g 1,3,6,7,9 60g , Ogórek konserwowy 90g 90g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 10g 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 300ml 9 200ml , Wafle żytnie 2 szt. 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 114.49 g; Energia: 2699.06 kcal; Woda: 969.10 g; Białko ogółem: 101.43 g; białko zwierzęce: 58.87 g; białko roślinne: 42.56 g; Tłuszcz: 353.62 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; Sód: 8717.37 mg; Potas: 4494.65 mg; Wapń: 937.53 mg; Witamina C: 155.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1477.93 ug; Błonnik pokarmowy: 34.85 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Ćwikła 100g 9 100g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Jajo gotowane 1 szt. 3 50szt , Indyk z pasieki 30g 1,6,9,10 30g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g + szynka drobiowa 50g) 130g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml 1,7,9 500ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g 1,7,9 150g , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Brokuły z wody 200g 9 200g , Kluski śląskie 200g 150g , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g 150g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta ryбно-serowa 60g 1,4,6,7,9 60g , Marchewka wiórki 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok z buraka 1 szt. 1szt , Wafle żytnie 2 szt. 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 213.41 g; Energia: 2436.35 kcal; Woda: 1048.72 g; Białko ogółem: 92.80 g; białko zwierzęce: 41.85 g; białko roślinne: 50.95 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; Sód: 5732.83 mg; Potas: 4423.61 mg; Wapń: 813.59 mg; Witamina C: 244.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1973.07 ug; Błonnik pokarmowy: 36.31 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Ćwikła 100g 9 100g , Herbata 300ml 300ml , Jajo gotowane 1 szt. 3 50szt , Indyk z pasieki 30g 1,6,9,10 30g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g + szynka drobiowa 50g) 130g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml 1,7,9 500ml , Gulasz z żołądków drobiowych 150g 1,7,9 150g , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Brokuły z wody 200g 9 200g , Kluski śląskie 200g 150g , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g 150g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta ryбно-serowa 60g 1,4,6,7,9 60g , Marchewka wiórki 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok z buraka 1 szt. 1szt , Wafle żytnie 2 szt. 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 213.41 g; Energia: 2276.55 kcal; Woda: 1061.50 g; Białko ogółem: 90.71 g; białko zwierzęce: 46.07 g; białko roślinne: 44.64 g; Tłuszcz: 75.47 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; Sód: 5645.13 mg; Potas: 4571.11 mg; Wapń: 815.49 mg; Witamina C: 247.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2003.57 ug; Błonnik pokarmowy: 38.94 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z zacierką 400ml 1,3,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Papryka 70g 40g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Pyzdra schabowa 50g 1,6,9,10 50g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 250ml 7 250ml ,	Zupa krem dyniowo-marchewkowa 500ml 1,7,9 500g , Potrawka z kurczaka z warzywami 200g 1,7,9 200g , Jabłko 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z kapusty białej 200g 9 150g , Kasza gryczana 200g 1 200g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka drobiowa 60g 1,3,6,7,9 60g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 113.16 g; Energia: 2380.95 kcal; Woda: 1191.61 g; Białko ogółem: 90.45 g; białko zwierzęce: 58.77 g; białko roślinne: 31.68 g; Tłuszcz: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; Sód: 5100.53 mg; Potas: 4001.03 mg; Wapń: 834.35 mg; Witamina C: 133.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2685.62 ug; Błonnik pokarmowy: 29.30 g;		
<b>wtorek 2023-12-19</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z zacierką 400ml 1,3,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Papryka 70g 40g , Herbata 300ml 300ml , Pyzdra schabowa 50g 1,6,9,10 50g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka 250ml 7 250ml ,	Zupa krem dyniowo-marchewkowa 500ml 1,7,9 500g , Potrawka z kurczaka z warzywami 200g 1,7,9 200g , Jabłko 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Surówka z kapusty białej 200g 9 150g , Kasza gryczana 200g 1 200g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 1 szt. 7 1szt ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Szynka drobiowa 60g 1,3,6,7,9 60g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 200g 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 113.16 g; Energia: 2389.15 kcal; Woda: 1204.89 g; Białko ogółem: 91.91 g; białko zwierzęce: 58.79 g; białko roślinne: 33.12 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; Sód: 5168.33 mg; Potas: 4122.03 mg; Wapń: 844.75 mg; Witamina C: 133.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2685.62 ug; Błonnik pokarmowy: 34.28 g;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml 300ml , Chleb bałtanowski 100g 1 100g , Szynka na kartki 30g 1,6,9,10 30g , Ser żółty 30g 7 30g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200g 7 200g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200g 1,9 200g , Pomarańcze 250g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Buraczki 200g 200g , Makaron gotowany 200g 1,3 230g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g+ szynka drobiowa 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 60g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Chleb bałtanowski 100g 1 60g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7 120g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 150.46 g; Energia: 2657.67 kcal; Woda: 802.11 g; Białko ogółem: 105.71 g; białko zwierzęce: 50.62 g; białko roślinne: 55.09 g; Tłuszcz: 340.93 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; Sód: 6017.43 mg; Potas: 4590.80 mg; Wapń: 998.27 mg; Witamina C: 86.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.38 ug; Błonnik pokarmowy: 36.33 g;		
<b>środa 2023-12-20</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml 1,7 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pomidor 70g 50g , Herbata 300ml 300ml , Szynka na kartki 30g 1,6,9,10 30g , Ser żółty 30g 7 30g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200g 7 200g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml 1,7,9 500ml , Sos bolognese z mięsem wieprzowym 200g 1,9 200g , Pomarańcze 250g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Buraczki 200g 200g , Makaron gotowany 200g 1,3 230g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo razowe żytnie 40g+ masło extra 10g+ szynka drobiowa 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 40g , Masło 82% 20g 7 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g 1,6,7,9,10 60g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 1,7 300g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 7 120g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 150.46 g; Energia: 2665.87 kcal; Woda: 815.39 g; Białko ogółem: 107.17 g; białko zwierzęce: 50.64 g; białko roślinne: 56.53 g; Tłuszcz: 341.57 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Sód: 6085.23 mg; Potas: 4711.80 mg; Wapń: 1008.67 mg; Witamina C: 86.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.38 ug; Błonnik pokarmowy: 41.31 g;		

Dietetyk

.....