

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2023-12-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szyunka gotowana ex. 50g (1,6,9,10) 50g , Cwikła 100g (9) 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g ,	Zupa ziemniaczana 500ml (1,7,9) 500ml , Szyunka wieprzowa w sosie własnym 100g/120ml (9) 100g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) 200g , Gruszka 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml ,	chleb baltonowski 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Kielbasa biała na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g , Ketchup 10g (1,9,10) 10g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml , Chleb razowy 40g (1) 40g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 136.84 g; Energia: 2493.65 kcal; Woda: 873.68 g; Białko ogółem: 103.67 g; białko zwierzęce: 61.34 g; białko roślinne: 42.33 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; Sód: 6932.06 mg; Potas: 4139.26 mg; Wapń: 486.50 mg; Witamina C: 162.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1076.51 ug; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
czwartek 2023-12-21		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szyunka gotowana ex. 50g (1,6,9,10) 50g , Cwikła 100g (9) 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g ,	Zupa ziemniaczana 500ml (1,7,9,10) 500ml , Szyunka wieprzowa w sosie własnym 100g/120ml (9) 100g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (1) 200g , Gruszka 200g 200g , Surówka z kapusty białej 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml ,	Masło 82% 20g (7) 20g , Kielbasa biała na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g , Ketchup 10g (1,9,10) 10g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , Chleb razowy 100g (1) 100g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 138.85 g; Energia: 2464.91 kcal; Woda: 900.26 g; Białko ogółem: 108.32 g; białko zwierzęce: 66.32 g; białko roślinne: 42.00 g; Tłuszcz: 101.79 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; Sód: 7237.09 mg; Potas: 4208.26 mg; Wapń: 385.77 mg; Witamina C: 161.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1056.61 ug; Błonnik pokarmowy: 36.60 g;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml (MLE), Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta jajeczna 70g (1,3,7,9) 70g , Mandarynka 2 szt. 2szt , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Mus jabłkowy 200g 200g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Kopytka gotowane 250g (1) 250g , Sos jogurtowy z owocami 150ml (1,7) 150ml , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g ,	chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 164.26 g; Energia: 2697.73 kcal; Woda: 899.20 g; Białko ogółem: 94.17 g; białko zwierzęce: 51.53 g; białko roślinne: 42.64 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 393.22 g; Sód: 5833.39 mg; Potas: 3947.27 mg; Wapń: 996.01 mg; Witamina C: 96.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1320.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.96 g;		
piątek 2023-12-22		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta jajeczna 70g (1,3,7,9) 70g , Mandarynka 2 szt. 2szt , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Mus jabłkowy 200g 200g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Kopytka gotowane 250g (1) 250g , Sos jarzynowy 150g (1,7,9) 150g , Surówka z marchewki i selera 200g (9) 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 90.27 g; Energia: 2147.22 kcal; Woda: 794.12 g; Białko ogółem: 74.46 g; białko zwierzęce: 38.05 g; białko roślinne: 36.41 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; Sód: 6185.96 mg; Potas: 2592.22 mg; Wapń: 455.15 mg; Witamina C: 78.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1226.61 ug; Błonnik pokarmowy: 30.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2023-12-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Parówka na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g, Ketchup 20g (1,9,10) 20g, Musztarda 10g (1,9,10) 10g, Sałata 30g 30g, Ogórek kiszony 70g 70g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (9) 300g, Sos śmietanowy 120ml (1,7,9) 120ml, Marchewka oprószana 200g (1,7,9) 200g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Jabłko 150g 150g,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Szynka krakowska 60g (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g 70g, Sałata 30g 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 133.35 g; Energia: 2219.74 kcal; Woda: 951.67 g; Białko ogółem: 70.23 g; białko zwierzęce: 35.09 g; białko roślinne: 35.14 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; Sód: 5706.32 mg; Potas: 3883.80 mg; Wapń: 842.91 mg; Witamina C: 135.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4435.25 ug; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;		
sobota 2023-12-23		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Parówka na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g, Ketchup 20g (1,9,10) 20g, Musztarda 10g (1,9,10) 10g, Sałata 30g 30g, Ogórek kiszony 70g 70g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml,	Zupa brokułowa z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml, Risotto z warzywami i kurczakiem 300g (9) 300g, Sos śmietanowy 120ml (1,7,9) 120ml, Marchewka oprószana 200g (1,7,9) 200g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Jabłko 150g 150g,	Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Szynka krakowska 60g (1,6,9,10) 60g, Pomidor 70g 70g, Sałata 30g 30g, Herbata 300ml 300ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 133.36 g; Energia: 2173.75 kcal; Woda: 1191.18 g; Białko ogółem: 63.27 g; białko zwierzęce: 30.18 g; białko roślinne: 33.09 g; Tłuszcz: 91.70 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Sód: 5560.70 mg; Potas: 3594.81 mg; Wapń: 630.89 mg; Witamina C: 132.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4560.25 ug; Błonnik pokarmowy: 33.52 g;		
niedziela 2023-12-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Ser żółty 25g (7) 25g, Dżem wiśniowy 50g (12) 50g, Jabłko 70g 70g, Sałata 30g 30g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (7) 1szt	Barszcz czerwony czysty 250ml (9) 250ml, Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3,9) 250g, Ryba po grecku 200g (1,4,9) 200g, Ziemniaki 200g 200g, Mandarynka 2 szt. 2szt, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 10g (7) 10g, Twaróg 50g (7) 50g,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Szynka zielonogórska 60g (1,6,9,10) 60g, Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9) 100g, Babka 70g (1,3) 70g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 189.44 g; Energia: 3085.91 kcal; Woda: 1226.50 g; Białko ogółem: 121.03 g; białko zwierzęce: 73.98 g; białko roślinne: 47.06 g; Tłuszcz: 95.96 g; Węglowodany ogółem: 466.79 g; Sód: 9233.38 mg; Potas: 5437.85 mg; Wapń: 1125.64 mg; Witamina C: 140.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2278.95 ug; Błonnik pokarmowy: 37.17 g;		
niedziela 2023-12-24		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Ser żółty 25g (7) 25g, Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g, Jabłko 70g 70g, Sałata 30g 30g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (7) 1szt	Barszcz czerwony czysty 250ml (9) 250ml, Pierogi z kapustą i pieczarkami 250g (1,3,9) 250g, Ryba po grecku 200g (1,4,9) 200g, Ziemniaki 200g 200g, Mandarynka 2 szt. 2szt, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 10g (7) 10g, Twaróg 50g (7) 50g,	Chleb razowy 100g (1) 100g, Szynka zielonogórska 60g (1,6,9,10) 60g, Sałatka jarzynowa 100g (1,3,7,9) 100g, Herbata 300ml 300ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 190.65 g; Energia: 2354.58 kcal; Woda: 1209.01 g; Białko ogółem: 104.14 g; białko zwierzęce: 62.98 g; białko roślinne: 41.17 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; Sód: 9137.81 mg; Potas: 4686.51 mg; Wapń: 562.31 mg; Witamina C: 134.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2095.75 ug; Błonnik pokarmowy: 37.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z zacierką 400ml (1,3,7) 400ml (MLE), Chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Jajo gotowane 1 szt. (3) 1szt, Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g, Pomidor 70g 70g, Sałata 30g 30g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 10g (7) 10g, Szynka drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,9) 500ml, Schab ze śliwką 100g (9) 100g, Ziemniaki 200g 200g, Buraczki 200g (9) 200g, Makowiec 80g (1,3) 80g, Banan 200g 200g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Jabłko 150g 150g,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Pasta rybno-serowa 60g (1,4,6,7,9) 60g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), Ogórek zielony 70g 70g, Sałata 30g 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 278.65 g; Energia: 3421.02 kcal; Woda: 1328.62 g; Białko ogółem: 129.51 g; białko zwierzęce: 80.53 g; białko roślinne: 48.98 g; Tłuszcz: 135.36 g; Węglowodany ogółem: 456.38 g; Sód: 5200.39 mg; Potas: 6083.44 mg; Wapń: 1061.08 mg; Witamina C: 137.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1942.97 ug; Błonnik pokarmowy: 38.43 g;		
poniedziałek 2023-12-25 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Jajo gotowane 1 szt. (3) 1szt, Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g, Pomidor 70g 70g, Sałata 30g 30g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 10g (7) 10g, Szynka drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,9) 500ml, Schab ze śliwką 100g (9) 100g, Ziemniaki 200g 200g, Buraczki 200g (9) 200g, Gruszka 200g 200g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Jabłko 150g 150g,	Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Pasta rybno-serowa 60g (1,4,6,7,9) 60g, Herbata 300ml 300ml, Ogórek zielony 70g 70g, Sałata 30g 30g,
Wartości odżywcze: Odpadki: 202.06 g; Energia: 2510.93 kcal; Woda: 1136.71 g; Białko ogółem: 101.32 g; białko zwierzęce: 63.25 g; białko roślinne: 38.07 g; Tłuszcz: 109.37 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; Sód: 4839.52 mg; Potas: 4421.79 mg; Wapń: 344.95 mg; Witamina C: 114.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1717.07 ug; Błonnik pokarmowy: 33.98 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Dżem wiśniowy 50g (12) 50g, Twaróg 50g (7) 50g, Jabłko 100g 100g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml,	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml (1,7,9) 500ml, Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g, Surówka z marchewki 200g (9) 200g, Pomarańcza 250g 250g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g, Chleb razowy 40g (1) 40g, Masło 82% 20g (7) 20g, Szynka drobiowa 60g (1,6,9,10) 60g, Ogórek kiszony 70g 70g, Sałata 30g 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 59.65 g; Energia: 2867.15 kcal; Woda: 788.93 g; Białko ogółem: 76.41 g; białko zwierzęce: 40.72 g; białko roślinne: 35.69 g; Tłuszcz: 351.97 g; Węglowodany ogółem: 386.42 g; Sód: 6828.02 mg; Potas: 4241.30 mg; Wapń: 966.04 mg; Witamina C: 63.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3982.90 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g;		
wtorek 2023-12-26 Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g, Twaróg 50g (7) 50g, Jabłko 100g 100g, Herbata 300ml 300ml, II Śniadanie: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml,	Zupa ogórkowa z ryżem 500ml (1,7,9) 500ml, Pyzy z mięsem 300g (1,3,7,9) 300g, Surówka z marchewki 200g (9) 200g, Pomarańcza 250g 250g, Kompot owocowy 300ml 300ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt,	Chleb razowy 100g (1) 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Szynka drobiowa 60g (1,6,9,10) 60g, Ogórek kiszony 70g 70g, Sałata 30g 30g, Herbata 300ml 300ml,
Wartości odżywcze: Odpadki: 60.86 g; Energia: 2374.52 kcal; Woda: 785.23 g; Białko ogółem: 65.46 g; białko zwierzęce: 33.08 g; białko roślinne: 32.38 g; Tłuszcz: 338.06 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; Sód: 6771.65 mg; Potas: 3554.36 mg; Wapń: 420.92 mg; Witamina C: 57.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3873.20 ug; Błonnik pokarmowy: 31.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2023-12-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z kaszą manną 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 500ml (1,7,9) 500ml , Wątróbka drobiowa w sosie własnym z cebulką 150g (1,7,9) 150g , Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g (9) 200g , Jabłko 100g 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Ziemniaki 200g 200g , Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Szyunka drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g ,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g (1,6,7,9,10) 60g , Mandarynka 2 szt. 2szt , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE), Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 1szt. (7) 1szt ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 167.95 g; Energia: 2856.04 kcal; Woda: 1383.33 g; Białko ogółem: 115.38 g; białko zwierzęce: 76.40 g; białko roślinne: 38.98 g; Tłuszcz: 106.13 g; Węglowodany ogółem: 384.87 g; Sód: 9134.57 mg; Potas: 5394.81 mg; Wapń: 1204.89 mg; Witamina C: 175.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 13788.70 ug; Błonnik pokarmowy: 28.27 g;		
środa 2023-12-27		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (7) 200ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 500ml (1,7,9) 500ml , Wątróbka drobiowa w sosie własnym z cebulką 150g (1,7,9) 150g , Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 200g (9) 200g , Jabłko 100g 100g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Ziemniaki 200g 200g , Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Szyunka drobiowa 50g (1,6,9,10) 50g ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g (1,6,7,9,10) 60g , papryka 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 142.96 g; Energia: 2389.60 kcal; Woda: 1285.71 g; Białko ogółem: 97.95 g; białko zwierzęce: 62.88 g; białko roślinne: 35.07 g; Tłuszcz: 93.35 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; Sód: 8867.00 mg; Potas: 4528.36 mg; Wapń: 641.06 mg; Witamina C: 138.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 13673.20 ug; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;		
czwartek 2023-12-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z ryżem 400ml (7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szyunka gotowana ex. 50g (1,6,9,10) 50g , Cwikła z chrzanem 100g (9) 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g ,	Zupa selerowa z makronem 500ml (1,3,7,9) 500ml , Bigos z kapustą kiszoną, kielbaską i mięsem wieprzowym 300g (1,6,9,10) 300g , Ziemniaki 200g 200g , Banan 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml ,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Leczo warzywne z ciecierzycą 150g (9) 150g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 265.07 g; Energia: 2520.74 kcal; Woda: 1198.32 g; Białko ogółem: 76.09 g; białko zwierzęce: 31.25 g; białko roślinne: 44.84 g; Tłuszcz: 88.94 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; Sód: 10369.27 mg; Potas: 5877.24 mg; Wapń: 925.74 mg; Witamina C: 254.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1423.45 ug; Błonnik pokarmowy: 40.92 g;		
czwartek 2023-12-28		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szyunka gotowana ex. 50g (1,6,9,10) 50g , Cwikła z chrzanem 100g (9) 100g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g ,	Zupa selerowa z makronem 500ml (1,3,7,9) 500ml , Bigos z kapustą kiszoną, kielbaską i mięsem wieprzowym 300g (1,6,9,10) 300g , Ziemniaki 200g 200g , Pomarańcza 250g 250g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Leczo warzywne z ciecierzycą 150g (9) 150g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 191.07 g; Energia: 2159.61 kcal; Woda: 1041.45 g; Białko ogółem: 62.32 g; białko zwierzęce: 21.78 g; białko roślinne: 40.54 g; Tłuszcz: 329.62 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; Sód: 10153.30 mg; Potas: 4626.22 mg; Wapń: 542.34 mg; Witamina C: 232.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1337.80 ug; Błonnik pokarmowy: 39.69 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-12-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z makaronem 400ml (1,3,7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta jajeczna 70g (1,3,7,9) 70g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml (1,7,9) 500ml , Ryba parowana w sosie koperkowym 100g/120ml (1,4,7,9) 220g , Ziemniaki 200g 200g , Fasolka szparagowa 200g (9) 200g , Mandarynka 2 szt. 2szt , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g ,	chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 190.80 g; Energia: 2564.88 kcal; Woda: 1238.17 g; Białko ogółem: 123.09 g; białko zwierzęce: 82.28 g; białko roślinne: 40.82 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; Sód: 8939.84 mg; Potas: 5134.91 mg; Wapń: 1292.54 mg; Witamina C: 151.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1714.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g;		
piątek 2023-12-29		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta jajeczna 70g (1,3,7,9) 70g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt. (7) 1szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml (1,7,9) 500ml , Ryba parowana w sosie koperkowym 100g/120ml (1,4,7,9) 220g , Ziemniaki 200g 200g , Fasolka szparagowa 200g (9) 200g , Mandarynka 2 szt. 2szt , Kompot owocowy 300ml 300ml , Podwieczorek: Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 10g (7) 10g , Polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9,10) 50g ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Ser żółty 25g (7) 25g , Polędwica drobiowa 30g (1,6,9,10) 30g , Sałata 30g 30g , Ogórek zielony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 190.81 g; Energia: 2130.44 kcal; Woda: 1230.11 g; Białko ogółem: 104.95 g; białko zwierzęce: 68.20 g; białko roślinne: 36.76 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; Sód: 8667.67 mg; Potas: 4434.66 mg; Wapń: 755.92 mg; Witamina C: 146.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1603.17 ug; Błonnik pokarmowy: 34.00 g;		
sobota 2023-12-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 400ml (MLE), chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g , Ketchup 20g (1,9,10) 20g , Musztarda 10g (1,9,10) 10g , Sałata 30g 30g , Ogórek kiszony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml ,	Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 200g (1,7,9) 200g , Makaron z wody 200g (1,3) 200g , Marchewka oprószana 200g (1,7,9) 200g , Gruszka 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Barszcz biały z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Podwieczorek: Jabłko 100g 100g ,	Chleb baltonowski 100g (1) 100g , Chleb razowy 40g (1) 40g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka krakowska 60g (1,6,9,10) 60g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7) 300ml (MLE),
Wartości odżywcze: Odpadki: 131.87 g; Energia: 2508.89 kcal; Woda: 925.08 g; Białko ogółem: 87.44 g; białko zwierzęce: 48.47 g; białko roślinne: 38.97 g; Tłuszcz: 100.31 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; Sód: 8408.23 mg; Potas: 3851.95 mg; Wapń: 762.74 mg; Witamina C: 73.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4147.12 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g;		
sobota 2023-12-30		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Parówka na gorąco 100g (1,6,9,10) 100g , Ketchup 20g (1,9,10) 20g , Musztarda 10g (1,9,10) 10g , Sałata 30g 30g , Ogórek kiszony 70g 70g , Herbata 300ml 300ml , II Śniadanie: Maślanka naturalna 250ml (7) 250ml ,	Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 200g (1,7,9) 200g , Makaron z wody 200g (1,3) 200g , Marchewka oprószana 200g (1,7,9) 200g , Gruszka 200g 200g , Kompot owocowy 300ml 300ml , Barszcz biały z ziemniakami 500ml (1,7,9) 500ml , Podwieczorek: Jabłko 100g 100g ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka krakowska 60g (1,6,9,10) 60g , Pomidor 70g 70g , Sałata 30g 30g , Herbata 300ml 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 131.88 g; Energia: 2108.40 kcal; Woda: 915.26 g; Białko ogółem: 71.97 g; białko zwierzęce: 36.30 g; białko roślinne: 35.67 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; Sód: 8159.51 mg; Potas: 3244.16 mg; Wapń: 282.01 mg; Witamina C: 68.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4057.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;		

Dietetyk

.....