

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 400ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Jajka gotowane (3) 2szt , Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,7,9,10) 30g , Ćwikła (9) 100g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Kluski śląskie (1) 200g , Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 150g , Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g , Kompot owocowy 250ml , Jabłko 100g , Podwieczerek: Mus jabłkowy 200g ,	Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Sałatka z makreli (1,3,4,7,9) 70g , Ogórek zielony 70g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 124.90 g; Energia: 2758.43 kcal; Woda: 1099.93 g; Białko ogółem: 106.40 g; białko zwierzęce: 66.74 g; białko roślinne: 39.66 g; Tłuszcz: 98.95 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; Sód: 5748.81 mg; Potas: 3962.59 mg; Wapń: 1070.65 mg; Witamina C: 85.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1302.35 ug; Błonnik pokarmowy: 27.43 g;		
poniedziałek 2024-01-08		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Jajka gotowane (3) 2szt , Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,7,9,10) 30g , Ćwikła (9) 100g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Kasza gryczana (1) 200g , Sztuka mięsa w sosie własnym (9) 150g , Surówka z kapusty czerwonej (9) 200g , Kompot owocowy 250ml , Jabłko 100g , Podwieczerek: Sok z buraków (9) 300ml , Wafle ryżowe 2szt ,	Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Sałatka z makreli (1,3,4,7,9) 70g , Ogórek zielony 70g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 124.90 g; Energia: 2617.91 kcal; Woda: 1017.67 g; Białko ogółem: 144.22 g; białko zwierzęce: 117.71 g; białko roślinne: 26.51 g; Tłuszcz: 135.97 g; Węglowodany ogółem: 232.27 g; Sód: 5377.46 mg; Potas: 4279.98 mg; Wapń: 730.56 mg; Witamina C: 71.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.70 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) 400ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 60g , Ser żółty (7) 30g , Papryka 70g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 120g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Pierogi ruskie (1,3,7,9) 250g , Surówka z kapusty pekińskiej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Sałatka owocowa 200g ,	Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Szyńka drobiowa (1,6,7,9,10) 60g , Ser fromage (7) 50g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 79.55 g; Energia: 2637.94 kcal; Woda: 773.58 g; Białko ogółem: 98.14 g; białko zwierzęce: 53.72 g; białko roślinne: 44.42 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Sód: 6772.56 mg; Potas: 3544.28 mg; Wapń: 1107.21 mg; Witamina C: 127.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1758.43 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g;		
wtorek 2024-01-09		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szyńka gotowana (1,6,7,9,10) 60g , Ser żółty (7) 30g , Papryka 70g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 120g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) 500ml , Pierogi ruskie (1,3,7,9) 250g , Surówka z kapusty pekińskiej 150g 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczerek: Sałatka owocowa 200g ,	Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szyńka drobiowa (1,6,7,9,10) 60g , Ser fromage (7) 50g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 81.35 g; Energia: 2221.74 kcal; Woda: 808.56 g; Białko ogółem: 80.89 g; białko zwierzęce: 44.40 g; białko roślinne: 36.50 g; Tłuszcz: 96.47 g; Węglowodany ogółem: 283.19 g; Sód: 6245.71 mg; Potas: 3271.23 mg; Wapń: 732.21 mg; Witamina C: 131.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1675.58 ug; Błonnik pokarmowy: 27.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (1,7) 400ml , Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 100g , Kielbasa żywiecka (1,6,7,9,10) 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Spaghetti bolonese z makaronem (1,3,7,9) 350g , Pomidory w sosie vinegret (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Kisiel owocowy (1) 200ml ,	Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,7,9,10) 50g , Ser biały z rzodkiewką (7) 50g , Sałata 10g , Ogórek zielony 70g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 142.76 g; Energia: 2590.98 kcal; Woda: 962.19 g; Białko ogółem: 95.44 g; białko zwierzęce: 48.66 g; białko roślinne: 46.78 g; Tłuszcz: 110.82 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; Sód: 7641.70 mg; Potas: 4367.76 mg; Wapń: 672.15 mg; Witamina C: 88.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2619.81 ug; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		
środa 2024-01-10		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 100g , Kielbasa żywiecka (1,6,7,9,10) 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml ,	Zupa fasolowa z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Spaghetti bolonese z makaronem razowym (1,3,7,9) 350g , Pomidory w sosie vinegret (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200g , Wafle ryżowe 2szt ,	Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Kielbasa krakowska wieprzowa (1,6,7,9,10) 50g , Ser biały z rzodkiewką (7) 50g , Sałata 10g , Ogórek zielony 70g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 142.76 g; Energia: 2394.38 kcal; Woda: 940.79 g; Białko ogółem: 88.98 g; białko zwierzęce: 48.58 g; białko roślinne: 39.80 g; Tłuszcz: 110.26 g; Węglowodany ogółem: 297.46 g; Sód: 7248.48 mg; Potas: 4351.12 mg; Wapń: 665.13 mg; Witamina C: 88.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2619.81 ug; Błonnik pokarmowy: 36.79 g;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z ryżem (7) 400ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Schab pieczony extra (1,6,7,9,10) 70g , Ogórek konserwowy (9,10) 90g , Sałata 30g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Potrawka z kurczaka (1,7,9) 200g , Ziemniaki 200g , Buraczki (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Jabłko 150g , Podwieczorek: Koktajl owocowy (7) 250ml ,	Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Kielbasa biała na gorąco (1,6,7,9,10) 100g , Ketchup 10g (1,9,10) 10g , Pomidor 70g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 195.86 g; Energia: 3045.26 kcal; Woda: 1500.99 g; Białko ogółem: 132.51 g; białko zwierzęce: 86.17 g; białko roślinne: 46.34 g; Tłuszcz: 107.85 g; Węglowodany ogółem: 413.66 g; Sód: 9975.71 mg; Potas: 6488.62 mg; Wapń: 1071.68 mg; Witamina C: 146.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 997.43 ug; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
czwartek 2024-01-11		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Schab pieczony extra (1,6,7,9,10) 70g , Ogórek konserwowy (9,10) 90g , Sałata 30g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Potrawka z kurczaka (1,7,9) 200g , Ryż brązowy na sypko 200g , Buraczki (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Koktajl owocowy (7) 250ml ,	Chleb razowy 100g (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Kielbasa biała na gorąco (1,6,7,9,10) 100g , Pomidor 70g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 118.46 g; Energia: 2358.18 kcal; Woda: 1077.09 g; Białko ogółem: 115.36 g; białko zwierzęce: 76.64 g; białko roślinne: 30.72 g; Tłuszcz: 106.28 g; Węglowodany ogółem: 259.28 g; Sód: 7691.09 mg; Potas: 4219.09 mg; Wapń: 671.92 mg; Witamina C: 83.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.57 ug; Błonnik pokarmowy: 25.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (1,7) 400ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Pasta jajeczna (1,3,7,10) 50g , Szynka extra (1,6,7,9,10) 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 120g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Ryba panierowana (1,3,4,7,9) 150g , Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Budyń z cukrem na mleku (1,7) 200ml (MLE),	Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Ser żółty (7) 50g , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Sałata 10g , Ogórek zielony 70g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 223.66 g; Energia: 3057.50 kcal; Woda: 1174.02 g; Białko ogółem: 130.04 g; białko zwierzęce: 86.68 g; białko roślinne: 43.37 g; Tłuszcz: 125.16 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; Sód: 10405.26 mg; Potas: 5803.76 mg; Wapń: 1510.34 mg; Witamina C: 132.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.32 ug; Błonnik pokarmowy: 28.17 g;		
piątek 2024-01-12		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Pasta jajeczna (1,3,7,10) 50g , Szynka extra (1,6,7,9,10) 50g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 120g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1,7,9) 400ml , Ryba pieczona (4,9) 150g , Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty kiszzonej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok pomidorowy (9) 300ml , Pieczywo chrupkie 2szt ,	Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Ser żółty (7) 50g , Polędwica drobiowa (1,6,9,10) 30g , Sałata 10g , Ogórek zielony 70g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 223.66 g; Energia: 2307.90 kcal; Woda: 1143.92 g; Białko ogółem: 103.26 g; białko zwierzęce: 70.40 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 109.46 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; Sód: 9804.06 mg; Potas: 4903.76 mg; Wapń: 856.14 mg; Witamina C: 126.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z makaronem (1,3,7) 400ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Parówka drobiowa gotowana na gorąco (1,6,7,9,10) 70g , Ketchup (1,9,10) 10g , Musztarda (1,9,10) 10g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml ,	Zupa z groszkiem zielonym (1,7,9) 400ml , Schab pieczony w sosie własnym (9) 200g , Kopytka gotowane (1) 200g , Surówka z kapusty białej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Banan 120g , Podwieczorek: Herbatniki 30g ,	Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Szynka krakowska (1,6,7,9,10) 60g , Pomidor 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 160.35 g; Energia: 2629.91 kcal; Woda: 933.15 g; Białko ogółem: 86.85 g; białko zwierzęce: 25.66 g; białko roślinne: 61.19 g; Tłuszcz: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 447.17 g; Sód: 5754.45 mg; Potas: 5187.15 mg; Wapń: 987.89 mg; Witamina C: 153.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1267.27 ug; Błonnik pokarmowy: 38.17 g;		
sobota 2024-01-13		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Parówka drobiowa gotowana na gorąco (1,6,7,9,10) 70g , Musztarda (1,9,10) 10g , Sałata 10g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny (7) 150ml ,	Zupa z groszkiem zielonym (1,7,9) 400ml , Schab pieczony w sosie własnym (9) 200g , Makaron razowy (1) 200g , Surówka z kapusty białej (9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Sok z buraków (9) 300ml ,	Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Szynka krakowska (1,6,7,9,10) 60g , Pomidor 70g , Sałata 30g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 89.15 g; Energia: 2079.50 kcal; Woda: 733.06 g; Białko ogółem: 103.18 g; białko zwierzęce: 61.03 g; białko roślinne: 41.40 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; Sód: 6408.60 mg; Potas: 3923.20 mg; Wapń: 598.78 mg; Witamina C: 112.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1144.12 ug; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) 400ml (MLE), Chleb pszenny (1) 100g , Chleb razowy (1) 40g , Masło 82% (7) 20g , Twaróg z rzodkiewką (7) 50g , Dżem wiśniowy 50g , Sałata 10g , Jabłko 100g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki (1,3,9) 400ml , Pałki z kurczaka (9) 150g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Podwieczorek: Pianka na jogurcie (7) 100g ,	Chleb pszenny (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Chleb razowy (1) 40g , Szyńka zielonogórska (1,6,7,9,10) 60g , Ogórek zielony 70g , Sałata 10g , Herbata 300ml ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 155.35 g; Energia: 2291.14 kcal; Woda: 1022.89 g; Białko ogółem: 76.22 g; białko zwierzęce: 33.72 g; białko roślinne: 42.50 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; Sód: 4812.14 mg; Potas: 4019.95 mg; Wapń: 1007.08 mg; Witamina C: 106.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1352.75 ug; Błonnik pokarmowy: 27.63 g;		
niedziela 2024-01-14		
Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA		
Chleb razowy (1) 100g , Masło 82% (7) 20g , Twaróg z rzodkiewką (7) 50g , Polędwica drobiowa (1,6,7,9,10) 60g , Sałata 10g , Jabłko 100g , Kawa zbożowa na mleku (1,7) 250ml (MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny (7) 200ml ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki (1,3,9) 400ml , Pałki z kurczaka (9) 150g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem naturalnym (7,9) 150g , Kompot owocowy 250ml , Jabłko 150g , Podwieczorek: Pianka na jogurcie b/cukru (7) 100g ,	Masło 82% (7) 20g , Chleb razowy (1) 100g , Szyńka zielonogórska (1,6,7,9,10) 60g , Ogórek zielony 70g , Sałata 10g ,
Wartości odżywcze: Odpadki: 157.75 g; Energia: 2365.98 kcal; Woda: 1319.28 g; Białko ogółem: 110.70 g; białko zwierzęce: 77.95 g; białko roślinne: 32.75 g; Tłuszcz: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; Sód: 4937.78 mg; Potas: 4477.43 mg; Wapń: 640.63 mg; Witamina C: 110.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1345.70 ug; Błonnik pokarmowy: 29.84 g;		

Dietetyk

.....