

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z zacierka na mleku 400ml 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 60g 60g , Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50szt , ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100g , polędwica królewicka drobiowa 30gr. alergen 1,3,6,7,9 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml. 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40g 80g , Masło ex 10g 10g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g ,	Zupa grochówka 500 ml. alergen 9,10 500ml , Gulasz z żołądków kurzych 150 g 150g , Kluski śląskie 150g 150g , Brokuły z wody 200g 200g , Banan 1 szt 200g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g 150g ,	Chleb pszenny 60g 60g , Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta rybno-serowa 60g 60g , Marchew 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 200ml. 200ml , Wafle ryżowe 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 205.42 g; Energia: 2096.15 kcal; Woda: 1161.41 g; Białko ogółem: 81.70 g; białko zwierzęce: 36.85 g; białko roślinne: 44.85 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; Sód: 6407.27 mg; Potas: 5270.87 mg; Wapń: 710.10 mg; Witamina C: 135.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2896.04 ug; Błonnik pokarmowy: 41.09 g;		
<b>poniedziałek 2023-12-04</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z zacierka na mleku 400ml 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Jajo gotowane 1 szt. alergen 3 50szt , ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100g , polędwica królewicka drobiowa 30gr. alergen 1,3,6,7,9 30g , Sałata 10g 10g , Herbata 300ml. 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Chleb graham 40g 80g , Masło ex 10g 10g , szynka drobiowa 50 gr alergen 1,3,6,7,9 50g ,	Zupa grochówka 500 ml. alergen 9,10 500ml , Gulasz z żołądków kurzych 150 g 150g , Kluski śląskie 150g 150g , Brokuły z wody 200g 200g , Banan 1 szt 200g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g 150g ,	chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta rybno-serowa 60g 60g , Marchew 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , <b>Posiłek nocny:</b> sok pomidorowy 200ml. 200ml , Wafle ryżowe 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 205.42 g; Energia: 2361.35 kcal; Woda: 1208.69 g; Białko ogółem: 91.66 g; białko zwierzęce: 36.97 g; białko roślinne: 54.69 g; Tłuszcz: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; Sód: 6928.07 mg; Potas: 5528.87 mg; Wapń: 736.50 mg; Witamina C: 135.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2896.04 ug; Błonnik pokarmowy: 48.77 g;		
<b>wtorek 2023-12-05</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 60g 60g , Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , Dżem 50 gr alergen 12 50g , Twaróg 50g , Jabłka 100g , Herbata 300ml. 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka. 150ml ,	zupa ogórkowa 500ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , pyzy z mięsem 300 gr. alergen 1,3, 300g , surówka z marchewki 200g 300g , Pomarańcze 250g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,	Chleb pszenny 60g 60g , Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 60gr.alergen 1,3,6,7,9 60g , Sałatka jarzynowa 100gr. alergen 3,7,9 150g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> mus jabłkowy 200 gr. 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 221.65 g; Energia: 5498.21 kcal; Woda: 1444.45 g; Białko ogółem: 72.62 g; białko zwierzęce: 36.10 g; białko roślinne: 36.52 g; Tłuszcz: 398.45 g; Węglowodany ogółem: 461.10 g; Sód: 6829.63 mg; Potas: 6760.45 mg; Wapń: 911.55 mg; Witamina C: 139.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8813.45 ug; Błonnik pokarmowy: 47.48 g;		
<b>wtorek 2023-12-05</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g alergen 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 30 gr alergen 1,3,6,7,9 30g , Twaróg 50g , Jabłka 100g , Herbata 300ml. 200ml , <b>II Śniadanie:</b> Maślanka. 150ml ,	zupa ogórkowa 500ml. alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , pyzy z mięsem 300 gr. alergen 1,3, 300g , surówka z marchewki 200g 300g , Pomarańcze 250g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt ,	chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka drobiowa 60gr.alergen 1,3,6,7,9 60g , Sałatka jarzynowa 100gr. alergen 3,7,9 150g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> mus jabłkowy 200 gr. 200g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 221.65 g; Energia: 5637.91 kcal; Woda: 1473.08 g; Białko ogółem: 82.43 g; białko zwierzęce: 36.22 g; białko roślinne: 46.21 g; Tłuszcz: 400.44 g; Węglowodany ogółem: 488.49 g; Sód: 7349.43 mg; Potas: 6966.45 mg; Wapń: 933.95 mg; Witamina C: 138.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 8801.45 ug; Błonnik pokarmowy: 54.76 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Kakao naturalne na mleku słodzone 250ml (1,7) 250ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , polędwica drobiowa 30g alergen 1,3,6,7,9 50g , ser żółty 25gr. alerdeny 7 30g , Pomidor 70g , Herbata 300ml. 200ml , Chleb pszenny 60g 60g , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200g (7) 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemnikami 500 ml, alerdeny 7,9,10 500ml , Kotlet mielony drobiowy 100gr.alergen 1,3 100g , Buraczki z olejem 150g 9 300g , Jabłko 200g 150g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , Sos koperkowy 150 ml. alerdeny 1,7,9,10 150ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo graham 40g + masło extra 5g +szynka drobiowa 50g) 130g ,	Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g 7 60g , Ogórek kiszony 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Sałata 30g 30g , Chleb pszenny 60g 60g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homo owocowy 150 gr, 1 szt, alerdeny 1,6,7 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 262.81 g; Energia: 2640.27 kcal; Woda: 1315.68 g; Białko ogółem: 90.06 g; białko zwierzęce: 53.04 g; białko roślinne: 37.02 g; Tłuszcz: 119.97 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; Sód: 11038.42 mg; Potas: 5714.88 mg; Wapń: 807.51 mg; Witamina C: 150.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 728.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.79 g;		
<b>środa 2023-12-06</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Kakao naturalne na mleku słodzone 250ml (1,7) 250ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , polędwica drobiowa 30g alergen 1,3,6,7,9 50g , ser żółty 25gr. alerdeny 7 30g , Pomidor 70g , Herbata 300ml. 200ml , Sałata 30g 30g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir naturalny 200g (7) 200g ,	Zupa jarzynowa z ziemnikami 500 ml, alerdeny 7,9,10 500ml , Kotlet mielony drobiowy 100gr.alergen 1,3 100g , Buraczki z olejem 150g 9 300g , Jabłko 200g 150g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , Sos koperkowy 150 ml. alerdeny 1,7,9,10 150ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 200g , <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywo graham 40g + masło extra 5g +szynka drobiowa 50g) 130g ,	chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Pasta twarogowa z wędliną 60g 7 60g , Ogórek kiszony 70g 70g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Sałata 30g 30g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homo. naturalny 120g 120g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 262.81 g; Energia: 2905.47 kcal; Woda: 1362.96 g; Białko ogółem: 100.02 g; białko zwierzęce: 53.16 g; białko roślinne: 46.86 g; Tłuszcz: 122.01 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; Sód: 11559.22 mg; Potas: 5972.88 mg; Wapń: 833.91 mg; Witamina C: 150.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 728.53 ug; Błonnik pokarmowy: 40.47 g;		
<b>czwartek 2023-12-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g alerdeny 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana ex 50g 50g , ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100g , Herbata 300ml. 200ml , Chleb pszenny 60g 60g , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo graham 40g + masło extra 5g + polędwica drobiowa 30g) 130g ,	zupa selerowa 500ml.alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , Bigos z miesem wieprzowym i kielbasą 300g. alergen 1,3,6,7,9 300g , Banan 1 szt 200g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 200g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka. 250ml ,	Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , kielbasa biała na gorąco 100gr.alergen 1,3,6,7,9 100g , Pomidor 70g 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Sałata 30g 30g , Chleb pszenny 60g 60g , ketchup 10gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 gr 1szt . alergen 1,7,6 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 337.25 g; Energia: 2603.26 kcal; Woda: 1527.75 g; Białko ogółem: 107.44 g; białko zwierzęce: 67.72 g; białko roślinne: 39.72 g; Tłuszcz: 104.95 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; Sód: 10434.18 mg; Potas: 7189.17 mg; Wapń: 967.72 mg; Witamina C: 302.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 864.38 ug; Błonnik pokarmowy: 38.59 g;		
<b>czwartek 2023-12-07</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 400g alerdeny 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , szynka gotowana ex 50g 50g , ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100g , Herbata 300ml. 200ml , Sałata 10g 10g , <b>II Śniadanie:</b> Kanapka (pieczywo graham 40g + masło extra 5g + polędwica drobiowa 30g) 130g ,	zupa selerowa 500ml.alergen 1,3,5,6,7,8,10,11,13 500ml , Bigos z miesem wieprzowym i kielbasą 300g. alergen 1,3,6,7,9 300g , Banan 1 szt 200g , Kompot ( mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , Ziemniaki gotowane 200gr. 200g , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka. 250ml ,	chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , kielbasa biała na gorąco 100gr.alergen 1,3,6,7,9 100g , Pomidor 70g 50g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Sałata 30g 30g , ketchup 10gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20g , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150 gr 1szt . alergen 1,7,6 1szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 337.25 g; Energia: 2868.46 kcal; Woda: 1575.03 g; Białko ogółem: 117.40 g; białko zwierzęce: 67.84 g; białko roślinne: 49.56 g; Tłuszcz: 106.99 g; Węglowodany ogółem: 401.50 g; Sód: 10954.98 mg; Potas: 7447.17 mg; Wapń: 994.12 mg; Witamina C: 302.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 864.38 ug; Błonnik pokarmowy: 46.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400g alergenów 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 80g, Masło 82% 20g (7) 20g, pasta z jaj 50gr.alergen 3,7,10 50g, Pomidor 70g 50g, Herbata 300ml. 200ml, Chleb pszenny 60g 60g, Sałata 10g 10g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt,	Zupa koperkowa z ryżem 500gr. alergenów 9,10 500ml, Ryba w sosie greckim 100/120g A 1,4,9 220g, Mandarynka 1 sztuka 100g, Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml, ziemniaki gotowane 200gr. 200g, fasolka szparagowa z wody 200 gr. 100g, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywograham 40g + masło extra 10g + polędwica drobiowa 50g) 130g,	Chleb graham 40g 80g, Masło 82% 20g (7) 20g, polędwica królewiecka drobiowa 30gr. alergen 1,3,6,7,9 30g, Ogórek zielony 70g 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g, Sałata 30g 30g, Chleb pszenny 60g 60g, ketchup 10gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20g, ser żółty 25gr. alergenów 7 30g, <b>Posiłek nocny:</b> sok z buraków 300ml, Waffle ryżowe 2szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 167.99 g; Energia: 2184.50 kcal; Woda: 1147.02 g; Białko ogółem: 107.64 g; białko zwierzęce: 76.23 g; białko roślinne: 31.41 g; Tłuszcz: 88.96 g; Węglowodany ogółem: 265.58 g; Sód: 8027.78 mg; Potas: 4790.20 mg; Wapń: 1090.39 mg; Witamina C: 145.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2155.80 ug; Błonnik pokarmowy: 29.05 g;		
<b>piątek 2023-12-08</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 400g alergenów 1,3,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, pasta z jaj 50gr.alergen 3,7,10 50g, Pomidor 70g 50g, Herbata 300ml. 200ml, Sałata 10g 10g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150gr 1szt.. alergen 7 1szt,	Zupa koperkowa z ryżem 500gr. alergenów 9,10 500ml, Ryba w sosie greckim 100/120g A 1,4,9 220g, Mandarynka 1 sztuka 100g, Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml, ziemniaki gotowane 200gr. 200g, fasolka szparagowa z wody 200 gr. 100g, <b>Podwieczorek:</b> Kanapka (pieczywograham 40g + masło extra 10g + polędwica drobiowa 50g) 130g,	chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, polędwica królewiecka drobiowa 30gr. alergen 1,3,6,7,9 30g, Ogórek zielony 70g 30g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g, Sałata 30g 30g, Chleb pszenny 60g 60g, ketchup 10gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20g, ser żółty 25gr. alergenów 7 30g, <b>Posiłek nocny:</b> sok z buraków 300ml, Waffle ryżowe 2szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 167.99 g; Energia: 2449.70 kcal; Woda: 1194.30 g; Białko ogółem: 117.60 g; białko zwierzęce: 76.35 g; białko roślinne: 41.25 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; Sód: 8548.58 mg; Potas: 5048.20 mg; Wapń: 1116.79 mg; Witamina C: 145.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2155.80 ug; Błonnik pokarmowy: 36.73 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 300ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 80g, Masło 82% 20g (7) 20g, Parówka drobiowa gotowana na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 70g, Ogórek kiszony 70g 70g, Herbata 300ml. 200ml, Chleb pszenny 60g 60g, Sałata 30g 30g, ketchup 20gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20g, Musztarda 10g. alergen 10 20g, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka. 250ml,	barszcz biały z ziemniakami 400ml. 400ml, sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 200gr. alergenów 1,7,9,10 150g, gruszka 200g 200g, Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml, makaron z wody 200gr.alergen 1,3 230g, marchewka oprószana 200g 120g, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 200g 150g,	Chleb graham 40g 80g, Masło 82% 20g (7) 20g, Szynka krawkowska 60gr. alergen 1,3,6,7,9 30g, Pomidor 70g 50g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g, Sałata 30g 30g, Chleb pszenny 60g 60g, <b>Posiłek nocny:</b> rogal z makiem 100g 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 76.55 g; Energia: 1723.04 kcal; Woda: 616.84 g; Białko ogółem: 55.85 g; białko zwierzęce: 31.81 g; białko roślinne: 24.04 g; Tłuszcz: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 224.68 g; Sód: 7534.39 mg; Potas: 2205.82 mg; Wapń: 506.67 mg; Witamina C: 41.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3280.72 ug; Błonnik pokarmowy: 19.31 g;		
<b>sobota 2023-12-09</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 400ml (1,7) 300ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g, Masło 82% 20g (7) 20g, Parówka drobiowa gotowana na gorąco 100g (1,6,7,9,10) 70g, Ogórek kiszony 70g 70g, Herbata 300ml. 200ml, Chleb pszenny 60g 60g, Sałata 30g 30g, ketchup 20gr. alergen 1,3,6,7,9,12 20g, Musztarda 10g. alergen 10 20g, <b>II Śniadanie:</b> Maślanka. 250ml,	barszcz biały z ziemniakami 400ml. 400ml, sos pieczarkowy z mięsem drobiowym 200gr. alergenów 1,7,9,10 150g, gruszka 200g 200g, Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml, makaron z wody 200gr.alergen 1,3 230g, marchewka oprószana 200g 120g, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 200g 150g,	Chleb graham 40g 80g, Masło 82% 20g (7) 20g, Szynka krawkowska 60gr. alergen 1,3,6,7,9 30g, Pomidor 70g 50g, Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g, Sałata 30g 30g, Chleb pszenny 60g 60g, <b>Posiłek nocny:</b> rogal z makiem 100g 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 76.55 g; Energia: 1855.64 kcal; Woda: 640.48 g; Białko ogółem: 60.83 g; białko zwierzęce: 31.87 g; białko roślinne: 28.96 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; Sód: 7794.79 mg; Potas: 2334.82 mg; Wapń: 519.87 mg; Witamina C: 41.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3280.72 ug; Błonnik pokarmowy: 23.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400g alergenów 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , Papryka 70g 70g , Herbata 300ml. 200ml , Chleb pszenny 60g 60g , Sałata 30g 30g , Paszтет drobiowy 20gr.alergen 1,3,6,7,9 30g , Ser topiony 30g(7) 25g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo owocowy 150 gr, 1 szt, alergenów 1,6,7 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 300ml , Udko z kurczaka pieczone 150g alergenów 9,10 150g , Śliwka 70g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , ziemniaki gotowane 200gr. 200g , Surówka z kapusty kiszanej 200g 9 150g ,	Chleb graham 40g 80g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60gr. alergen 1,3,6,7,9 30g , ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , Chleb pszenny 60g 60g , <b>Posiłek nocny:</b> twaróg 50gr. alergenów 7 40g , Wafle ryżowe 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 146.65 g; Energia: 2172.08 kcal; Woda: 1076.45 g; Białko ogółem: 110.26 g; białko zwierzęce: 82.02 g; białko roślinne: 28.25 g; Tłuszcz: 100.98 g; Węglowodany ogółem: 229.72 g; Sód: 6448.67 mg; Potas: 4783.99 mg; Wapń: 771.91 mg; Witamina C: 118.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1592.51 ug; Błonnik pokarmowy: 25.22 g;		
<b>niedziela 2023-12-10</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCOWA MSWiA</b>		
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400g alergenów 1,5,6,7,8,10,11,13 400ml ( <b>MLE</b> ), chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Papryka 70g 70g , Herbata 300ml. 200ml , Sałata 30g 30g , Paszтет drobiowy 20gr.alergen 1,3,6,7,9 30g , Ser topiony 30g(7) 25g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homo owocowy 150 gr, 1 szt, alergenów 1,6,7 1szt ,	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 500ml (1,3,7,9) 300ml , Udko z kurczaka pieczone 150g alergenów 9,10 150g , Śliwka 70g , Kompot (mieszanka owoców mrożonych) 300ml.alergen 9 300ml , ziemniaki gotowane 200gr. 200g , Surówka z kapusty kiszanej 200g 9 150g ,	chleb graham 100gr.alergen 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 100g , Masło 82% 20g (7) 20g , Szynka zielonogórska 60gr. alergen 1,3,6,7,9 30g , ćwikła z chrzanem 100 gr.alergen 12 100g , Kawa zbożowa na mleku 300ml 300g , <b>Posiłek nocny:</b> twaróg 50gr. alergenów 7 40g , Wafle ryżowe 2szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Odpadki: 146.65 g; Energia: 2437.28 kcal; Woda: 1123.73 g; Białko ogółem: 120.22 g; białko zwierzęce: 82.14 g; białko roślinne: 38.09 g; Tłuszcz: 103.02 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; Sód: 6969.47 mg; Potas: 5041.99 mg; Wapń: 798.31 mg; Witamina C: 118.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1592.51 ug; Błonnik pokarmowy: 32.90 g;		

Dietetyk

.....