

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>środa 2026-03-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SCHAB Z CZARNUSZKĄ 30g , SER TOPIONY (plastry) 40g (MLE), SZPINAK ŚWIEŻY 20g , MUS WIELOWARZYWNY 100g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), MAKARON NA MLEKU (mleko 2% tł., makaron z pszenicy durum) 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                              | ZUPA PARZYCHA JARSKA (kapusta biała, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), FILET DROBIOWY PIECZONY W ZIOŁACH 100g , ZIELONE WARZYWA GOTOWANE (fasolka, brokuł, groszek) 150g , SOS CYTRYNOWY 100ml (GLU, MLE), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>KISIEL WIŚNIOWY Z TRUSKAWKAMI (skrobia ziemniaczana, sok z wiśni, cukier, truskawki) 200g ,                                                                        | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z WARZYWAMI 30g , SEREK KANAPKOWY TWAROGOWY (ser twarogowy, sól) 40g (MLE), SAŁATKA Z BURAKA NA RUKOLI (rukola, burak, słonecznik, ser fawita) 100g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>JOGURT OWOCOWY (mleko, kultury bakterii, owoce) 1szt (MLE), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2456.55 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 90.55 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g; Sól: 6.51 g; suma cukrów prostych: 72.66 g; NKT: 41.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2026-03-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SCHAB Z CZARNUSZKĄ 30g , SER TOPIONY (plastry) 40g (MLE), SZPINAK ŚWIEŻY 20g , MUS WIELOWARZYWNY 100g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), MAKARON NA MLEKU (mleko 2% tł., makaron z pszenicy durum) 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                                                               | ZUPA MARCHWIOWA JARSKA (marchew, seler, pietruszka, ziemniak, m. pszenna, kasza manna) 350ml (GLU), FILET DROBIOWY PIECZONY W ZIOŁACH 100g , SOS CYTRYNOWY 100ml (GLU, MLE), ZIELONE WARZYWA GOTOWANE (fasolka, brokuł, groszek) 150g , ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>KISIEL WIŚNIOWY Z TRUSKAWKAMI (skrobia ziemniaczana, sok z wiśni, cukier, truskawki) 200g ,                                                                 | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z WARZYWAMI 30g , SEREK KANAPKOWY TWAROGOWY (ser twarogowy, sól) 40g (MLE), SAŁATKA Z BURAKA NA RUKOLI (rukola, burak, słonecznik, ser fawita) 100g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>JOGURT OWOCOWY (mleko, kultury bakterii, owoce) 1szt (MLE),                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2477.79 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 90.15 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Sól: 6.65 g; suma cukrów prostych: 68.80 g; NKT: 41.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>środa 2026-03-11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), SER TOPIONY (plastry) 40g (MLE), OGÓREK KONSERWOWY 80g , SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), MAKARON NA MLEKU (mleko 2% tł., makaron z pszenicy durum) 300ml (GLU, MLE),<br>II Śniadanie:<br>PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), WĘDLINA SCHAB Z CZARNUSZKĄ 30g , MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml , | ZUPA PARZYCHA JARSKA (kapusta biała, włoszczyzna, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), FILET DROBIOWY PIECZONY W ZIOŁACH 100g , SOS CYTRYNOWY 100ml (GLU, MLE), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, zioła suszone) 75g , ZIELONE WARZYWA GOTOWANE (fasolka, brokuł, groszek) 75g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>KISIEL WIŚNIOWY Z TRUSKAWKAMI bez cukru (skrobia ziemniaczana, sok z wiśni, truskawki) 200g , | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z WARZYWAMI 30g , SEREK KANAPKOWY TWAROGOWY (ser twarogowy, sól) 40g (MLE), SAŁATKA Z BURAKA NA RUKOLI (rukola, burak, słonecznik, ser fawita) 100g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>JOGURT NATURALNY (mleko, kultury bakterii) 1szt (MLE),                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.43 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 104.69 g; Węglowodany ogółem: 284.66 g; Sól: 7.39 g; suma cukrów prostych: 74.76 g; NKT: 45.02 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| czwartek 2026-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), PASTA DROBOWO-WARZYWNA B/ML 40g (SEL), WĘDLINA SZYNKA KONSERWOWA 30g , MANDARYNKA (1 szt) 65g , RUKOLA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 200ml (GLU, MLE), OWSIANKA (mleko 2% tł., płatki owsiane) 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                    | ZUPA KRUPNIK JARSKI (kasza jęczmienna, ziemniaki, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), GOŁĄBK TRADYCYJNE (mięso wieprzowe mielone, ryż, kapusta biała) 150g (JAJ), SOS POMIDOROWY (koncentrat pom., mąka pszenna) 100g (GLU), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SURÓWKA: SELER Z SOSEM ŚMIET.-JOGURTOWYM (seler, jogurt nat., śmietana 18%) 150g (MLE, SEL), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: MAŚLANKA (mleko, kultury bakterii) 200ml (MLE),          | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA OGONÓWKA WIEPRZOWA 30g , SAŁATKA: BROKUŁ Z JAJKIEM, JOGURTEM I SŁONECZNIKIEM 100g (JAJ, MLE), SAŁATA 30g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: SOK Z BURAKA 330ml , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.27 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; Sól: 4.79 g; suma cukrów prostych: 94.96 g; NKT: 26.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2026-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SZYNKA KONSERWOWA 30g , PASTA DROBOWO-WARZYWNA B/ML 40g (SEL), MANDARYNKA (1 szt) 65g , RUKOLA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 200ml (GLU, MLE), OWSIANKA (mleko 2% tł., płatki owsiane) 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                                                     | ZUPA KRUPNIK JARSKI (kasza jęczmienna, ziemniaki, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), GOŁĄBK LATWOSTRAWNE (mięso mielone wieprz., ryż, jaja, bułka tarta) 150g (GLU, JAJ), SOS POMIDOROWY (koncentrat pom., mąka pszenna) 100g (GLU), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SURÓWKA: SELER Z SOSEM ŚMIET.-JOGURTOWYM (seler, jogurt nat., śmietana 18%) 150g (MLE, SEL), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: MAŚLANKA (mleko, kultury bakterii) 200ml (MLE), | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA OGONÓWKA WIEPRZOWA 30g , SAŁATKA: BROKUŁ Z JAJKIEM, JOGURTEM I SŁONECZNIKIEM 100g (JAJ, MLE), SAŁATA 30g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: SOK Z BURAKA 330ml ,                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2326.85 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; Sól: 5.00 g; suma cukrów prostych: 90.62 g; NKT: 30.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| czwartek 2026-03-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta: SZ. MSWiA-GR WĘGL. (POL/GIN)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), WĘDLINA SZYNKA KONSERWOWA 30g , OGÓREK ŚWIEŻY KROJONY 80g , RUKOLA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), OWSIANKA (mleko 2% tł., płatki owsiane) 300ml (GLU, MLE), II Śniadanie: PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), PASTA DROBOWO-WARZYWNA B/ML 40g (SEL), HERBATA BEZ CUKRU | ZUPA KRUPNIK JARSKI (kasza jęczmienna, ziemniaki, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), GOŁĄBK TRADYCYJNE (mięso wieprzowe mielone, ryż, kapusta biała) 150g (JAJ), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SOS POMIDOROWY (koncentrat pom., mąka pszenna) 100g (GLU), SURÓWKA: SELER Z SOSEM ŚMIET.-JOGURTOWYM (seler, jogurt nat., śmietana 18%) 150g (MLE, SEL), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: MAŚLANKA (mleko, kultury bakterii) 200ml (MLE),          | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA OGONÓWKA WIEPRZOWA 30g , SAŁATKA: BROKUŁ Z JAJKIEM, JOGURTEM I SŁONECZNIKIEM 100g (JAJ, MLE), SAŁATA 30g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: SOK Z BURAKA 330ml ,                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.67 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; Sól: 5.02 g; suma cukrów prostych: 94.67 g; NKT: 29.68 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>piątek 2026-03-13</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SER ŻÓŁTY 25g (MLE), WĘDLINA SZYNKÓWKA WIEPRZOWA 30g, KIEŁKI 20g, JABŁKO (1 szt.) 150g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), RYŻ NA MLEKU (mleko 2% tł., ryż) 300ml (MLE),                                                                                                  | ZUPA FASOLOWA (fasola biała, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka) 350ml (SEL), RYBA PANIEROWANA SMAŻONA (tilapia, bułka tarta, jajko, mleko, olej) 110g (GLU, JAJ, RYB, MLE), ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250g, SURÓWKA: KAPUSTA KISZONA 150g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: CIASTO MARCHEWKOWE (mąka pszenna, marchew, jajka, olej) 100g (GLU, JAJ, MLE), | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA DROBIOWA z kurczaka 30g, TWARÓG Z KOPERKIEM (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny) 40g (MLE), POMIDOR KROJONY 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: CIASTECZKA OWSIANE (płatki owsiane, mąka pszenna, jaja, sól) 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2627.15 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 89.08 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; Sól: 5.93 g; suma cukrów prostych: 74.23 g; NKT: 38.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g;                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>piątek 2026-03-13</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SEREK TOPIONY 40g (MLE), WĘDLINA SZYNKÓWKA WIEPRZOWA 30g, KIEŁKI 20g, JABŁKO (1 szt.) 150g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 200ml (GLU, MLE), RYŻ NA MLEKU (mleko 2% tł., ryż) 300ml (MLE),                                                                                                                               | ZUPA JARZYNOWA JARSKA, Z ZIEMNIAKAMI (groszek, seler, pietruszka, marchew, por, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU), RYBA DUSZONA (dorsz) 100g (RYB), ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250g, SOS KOPERKOWY 100g (JAJ), SZPINAK GOTOWANY 150g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: CIASTO MARCHEWKOWE (mąka pszenna, marchew, jajka, olej) 100g (GLU, JAJ, MLE),        | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA DROBIOWA z kurczaka 30g, POMIDOR KROJONY 100g, TWARÓG Z KOPERKIEM (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny) 40g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: CIASTECZKA OWSIANE (płatki owsiane, mąka pszenna, jaja, sól) 50g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ),                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.28 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 66.32 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g; Sól: 5.00 g; suma cukrów prostych: 70.02 g; NKT: 34.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>piątek 2026-03-13</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), SER ŻÓŁTY 25g (MLE), PAPRYKA ŚWIEŻA 80g, KIEŁKI 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 200ml (GLU, MLE), RYŻ NA MLEKU (mleko 2% tł., ryż) 300ml (MLE), II Śniadanie: WĘDLINA SZYNKÓWKA WIEPRZOWA 30g, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) | ZUPA FASOLOWA (fasola biała, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka) 350ml (SEL), RYBA DUSZONA (dorsz) 100g (RYB), ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 250g, SOS KOPERKOWY 100g (JAJ), SURÓWKA: KAPUSTA KISZONA 75g, SZPINAK GOTOWANY 75g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: CIASTO MARCHEWKOWE (mąka pszenna, marchew, jajka, olej) 100g (GLU, JAJ, MLE),                | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA DROBIOWA z kurczaka 30g, TWARÓG Z KOPERKIEM (twaróg półtłusty, koper, jogurt naturalny) 40g (MLE), POMIDOR KROJONY 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: KEFIR 200ml (MLE),                                                                          |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403.50 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; Sól: 6.08 g; suma cukrów prostych: 66.48 g; NKT: 36.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.57 g;                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2026-03-14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SUCHA WIEPRZOWA 30g , mozzarella 40g (MLE), KIWI ( 1 szt.) 75g , SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ORKISZOWE (mleko2%, płatki orkiszowe) 300ml (MLE),                                                                                                                                           | ZUPA OGÓRKOWA JARSKA (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, seler, pietruszka) 350ml (SEL), MAKARON RAZOWY Z TWAROGIEM I SOSEM TRUSKAWKOWYM (makaron z mąki razowej, twaróg półtłusty, truskawki) 300g (GLU, MLE), SOK WIELOWARZYWNY 300ml , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: SOK POMIDOROWY 200ml ,                 | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z INDYKA 30g , JAJKO GÓTOWANE 1szt (JAJ), SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, zioła suszone) 100g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: MUS WIELOWARZYWNY 100g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.54 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; Sól: 8.02 g; suma cukrów prostych: 80.19 g; NKT: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2026-03-14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SUCHA WIEPRZOWA 30g , mozzarella 40g (MLE), SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KIWI ( 1 szt.) 75g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ORKISZOWE (mleko2%, płatki orkiszowe) 300ml (MLE),                                                                                                                                                                            | ZUPA CUKINIOWA JARSKA (cukinia, seler, pietruszka korzeń, marchew, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), MAKARON Z TWAROGIEM I SOSEM TRUSKAWKOWYM (makaron z pszenicy durum, twaróg półtłusty, truskawki) 300g (GLU, MLE), SOK WIELOWARZYWNY 300ml , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: SOK POMIDOROWY 200ml , | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z INDYKA 30g , JAJKO GÓTOWANE 1szt (JAJ), SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, zioła suszone) 100g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: MUS WIELOWARZYWNY 100g ,                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.12 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 283.30 g; Sól: 6.93 g; suma cukrów prostych: 79.22 g; NKT: 32.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2026-03-14</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta: SZ. MSWiA-GR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), WĘDLINA SUCHA WIEPRZOWA 30g , RZODKIEWKA 80g , SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ORKISZOWE (mleko2%, płatki orkiszowe) 300ml (MLE),<br>II Śniadanie:<br>PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), mozzarella 40g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml . | ZUPA OGÓRKOWA JARSKA (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, seler, pietruszka) 350ml (SEL), MAKARON RAZOWY Z TWAROGIEM I SOSEM TRUSKAWKOWYM (makaron z mąki razowej, twaróg półtłusty, truskawki) 300g (GLU, MLE), SOK WIELOWARZYWNY 300ml , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: SOK POMIDOROWY 200ml ,                 | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z INDYKA 30g , JAJKO GÓTOWANE 1szt (JAJ), SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, zioła suszone) 100g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: MUS WIELOWARZYWNY 100g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2256.92 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 96.24 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; Sól: 8.14 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; NKT: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 30.16 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>niedziela 2026-03-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA POŁĘDWICA WIEPRZOWA 30g, SEREK WIEJSKI (mleko, śmietanka, sól) 40g, POMARAŃCZA (1/2 szt.) 120g, KIEŁKI 20g, KAKAO (mleko 2% tł., kakao naturalne) 250ml (MLE), KASZA JĘCZMIENNA NA MLEKU 300ml (GLU, MLE),                                                                                                         | ZUPA KREM Z DYNI JARSKA, BEZGLUT. BEZMLECZNA (dynia, ziemniak) 350ml, KARKÓWKA ZE ŚLIWKĄ SUSZONĄ (karkówka, suszone śliwki, musztarda, olej) 120g (GOR), SOS PIECZENIOWY (sos własny, mąka pszenna) 100g (GLU), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 150g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: krakersy 20g (GLU, JAJ),                                                                                               | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), PASTA Z TUŃCZYKA BEZMLECZNA (tuńczyk, koper, ogórek kiszony) 40g (RYB), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g, SURÓWKA: MARCHEWKA TARTA 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: PRZEKĄSKA ZBOŻOWA Z OWOCAMI (mus-tubka) 100g. |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2275.88 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 313.55 g; Sól: 6.84 g; suma cukrów prostych: 77.46 g; NKT: 32.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>niedziela 2026-03-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA POŁĘDWICA WIEPRZOWA 30g, SEREK WIEJSKI (mleko, śmietanka, sól) 40g, POMARAŃCZA (1/2 szt.) 120g, KIEŁKI 20g, KAKAO (mleko 2% tł., kakao naturalne) 250ml (MLE), KASZA JĘCZMIENNA NA MLEKU 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                          | ZUPA KREM Z DYNI JARSKA, BEZGLUT. BEZMLECZNA (dynia, ziemniak) 350ml, SZYNKA DUSZONA (szynka, liść laurowy, pieprz, sól) 100g, ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, SOS PIECZENIOWY (sos własny, mąka pszenna) 100g (GLU), FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 150g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: krakersy 20g (GLU, JAJ),                                                                                                                         | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), PASTA Z TUŃCZYKA BEZMLECZNA (tuńczyk, koper, ogórek kiszony) 40g (RYB), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g, SURÓWKA: MARCHEWKA TARTA 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: PRZEKĄSKA ZBOŻOWA Z OWOCAMI (mus-tubka) 100g.                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2099.51 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 56.29 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; Sól: 9.89 g; suma cukrów prostych: 71.68 g; NKT: 27.97 g; Błonnik pokarmowy: 24.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>niedziela 2026-03-15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), SEREK WIEJSKI (mleko, śmietanka, sól) 40g, OGÓREK KISZONY KROJONY 80g, KIEŁKI 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 200ml (GLU, MLE), KASZA JĘCZMIENNA NA MLEKU 300ml (GLU, MLE), II Śniadanie: PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), WĘDLINA POŁĘDWICA | ZUPA KREM Z DYNI JARSKA, BEZGLUT. BEZMLECZNA (dynia, ziemniak) 350ml, KARKÓWKA ZE ŚLIWKĄ SUSZONĄ (karkówka, suszone śliwki, musztarda, olej) 120g (GOR), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, SOS PIECZENIOWY (sos własny, mąka pszenna) 100g (GLU), PAPRYKA Z OGÓRKIEM ŚWIEŻYM I PESTKAMI DYNI (papryka, ogórek, pestki dyni, oliwa, zioła suszone) 75g, FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA 75g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: KEFIR 200ml (MLE), | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g, PASTA Z TUŃCZYKA BEZMLECZNA (tuńczyk, koper, ogórek kiszony) 40g (RYB), SURÓWKA: MARCHEWKA TARTA 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: PRZEKĄSKA ZBOŻOWA Z OWOCAMI (mus-tubka) 100g.                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2248.98 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 84.48 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; Sól: 8.03 g; suma cukrów prostych: 72.10 g; NKT: 37.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 50g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), WĘDLINA SCHAB Z CZARNUSZKĄ 30g , PASZTET DROBOWY (kurczak, marchew, seler, wątróbka, jaja) 40g , OGÓREK KONSERWOWY 80g , SAŁATA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), OWSIANKA (mleko 2% tł., płatki owsiane) 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                         | ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (mięso drobiowe, marchew, seler, por, makaron z mąki durum) 350ml (GLU, SEL), KURCZAK CURRY duszony (pierś z kurczaka, mąka pszenna, seler, pietruszka, cebula, śmiet. 36%, curry) 200g (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SURÓWKA: PEKINKA Z MARCHEWKĄ i PESTKAMI DYNI (k. pekińska, marchew, koper, pestki dyni, olej rzepakowy) 150g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: MUS JAGLANY Z ŻURAWINĄ i CYNAMONEM (kasza jaglana, mleko, żurawina, cynamon) 200g (MLE),                        | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SZYNKA KONSERWOWA 30g , SER TOPIONY (plastry) 40g (MLE), POMIDOR KROJONY 100g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: SOK WIELOWARZYWNY 330ml , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2199.39 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 254.54 g; Sól: 12.29 g; suma cukrów prostych: 78.13 g; NKT: 30.96 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SCHAB Z CZARNUSZKĄ 30g , DŻEM PORZECZKOWY (porzeczka czarna, cukier, woda) 30g , SAŁATA 20g , JABŁKO (1 szt.) 150g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), OWSIANKA (mleko 2% tł., płatki owsiane) 300ml (GLU, MLE),                                                                                                                                                                                   | ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (mięso drobiowe, marchew, seler, por, makaron z mąki durum) 350ml (GLU, SEL), KURCZAK CURRY B/GLUT. I BEZML. duszony (pierś z kurczaka, seler, pietruszka, cebula, olej) 200g (SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SURÓWKA: PEKINKA Z MARCHEWKĄ i PESTKAMI DYNI (k. pekińska, marchew, koper, pestki dyni, olej rzepakowy) 150g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: MUS JAGLANY Z ŻURAWINĄ i CYNAMONEM (kasza jaglana, mleko, żurawina, cynamon) 200g                                                   | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SZYNKA KONSERWOWA 30g , SER TOPIONY (plastry) 40g (MLE), POMIDOR KROJONY 100g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: SOK WIELOWARZYWNY 330ml ,                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2332.51 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; Sól: 11.74 g; suma cukrów prostych: 96.39 g; NKT: 32.63 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), WĘDLINA SCHAB Z CZARNUSZKĄ 30g , SAŁATA 20g , OGÓREK KONSERWOWY 80g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), OWSIANKA (mleko 2% tł., płatki owsiane) 300ml (GLU, MLE), II Śniadanie: PASZTET DROBOWY (kurczak, marchew, seler, wątróbka, jaja) 40g , PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml . | ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (mięso drobiowe, marchew, seler, por, makaron z mąki durum) 350ml (GLU, SEL), KURCZAK CURRY duszony (pierś z kurczaka, mąka pszenna, seler, pietruszka, cebula, śmiet. 36%, curry) 200g (GLU, MLE, SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SURÓWKA: PEKINKA Z MARCHEWKĄ i PESTKAMI DYNI (k. pekińska, marchew, koper, pestki dyni, olej rzepakowy) 75g , KALAFIOR GOTOWANY 75g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: MUS JAGLANY Z ŻURAWINĄ i CYNAMONEM (kasza jaglana, mleko, żurawina, cynamon) 200g (MLE), | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SZYNKA KONSERWOWA 30g , SER TOPIONY (plastry) 40g (MLE), POMIDOR KROJONY 100g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: SOK WIELOWARZYWNY 330ml ,                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2360.84 kcal; Białko ogółem: 140.75 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 278.29 g; Sól: 12.91 g; suma cukrów prostych: 81.37 g; NKT: 36.43 g; Błonnik pokarmowy: 39.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>wtorek 2026-03-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SZYNKÓWKA WIEPRZOWA 30g, TWARÓG 40g (MLE), MANDARYNKA (1 szt) 65g, KIEŁKI 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ŻYTNIE (mleko 2%, płatki żytnie) 300ml (MLE),                                                                                                | ZUPA ŻUREK JARSKI (ziemniaki, marchew, pietruszka, żurek kujawski, śmietanka 30%, masło) 350ml (MLE, SEL), KOTLET SCHABOWY (schab wieprzowy, mąka, mleko, bułka tarta, jajo, olej) 120g (GLU, JAJ, MLE), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, SURÓWKA: MIZERIA Z JOGURTEM (ogórek świeży, jogurt naturalny) 150g (MLE), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: WARZYWA KROJONE Z PASTĄ HUMMUS (marchew, ogórek świeży, papryka, olej, cieciora) 100g,                      | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), GALARETKA DROBIOWA (pierś z kurczaka, marchew, groszek konserw., żelatyna) 100g, WĘDLINA DROBIOWA z kurczaka 30g, SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, ziola suszone) 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: JOGURT OWOCOWY (mleko, kultury bakterii, owoce) 1szt (MLE), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.85 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 114.44 g; Węglowodany ogółem: 251.25 g; Sól: 4.48 g; suma cukrów prostych: 62.93 g; NKT: 30.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g;                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>wtorek 2026-03-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIECZYWO PSZENNE (4 kromki: mąka pszenna, woda, zakwas) 145g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), TWARÓG 40g (MLE), WĘDLINA SZYNKÓWKA WIEPRZOWA 30g, MANDARYNKA (1 szt) 65g, KIEŁKI 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ŻYTNIE (mleko 2%, płatki żytnie) 300ml (MLE),                                                                                                                                 | ZUPA KOPERKOWA JARSKA (seler, pietruszka, marchew, ziemniaki, koper, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), SCHAB DUSZONY (schab, liść laurowy, pieprz, sól) 100g, SOS WŁASNY 100g (GLU), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, MARCHEW GOTOWANA 150g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: KISIEL CYTRYNOWY Z JABŁKIEM (kisiel proszek, jabłko) 200g,                                                                                                                           | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), GALARETKA DROBIOWA (pierś z kurczaka, marchew, groszek konserw., żelatyna) 100g, WĘDLINA DROBIOWA z kurczaka 30g, SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, ziola suszone) 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: JOGURT OWOCOWY (mleko, kultury bakterii, owoce) 1szt (MLE),                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2020.35 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 60.16 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; Sól: 11.13 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; NKT: 27.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g;                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>wtorek 2026-03-17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta: SZ. MSWiA-GR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), TWARÓG 40g (MLE), PAPRYKA ŚWIEŻA 80g, KIEŁKI 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ŻYTNIE (mleko 2%, płatki żytnie) 300ml (MLE), II Śniadanie: WĘDLINA SZYNKÓWKA WIEPRZOWA 30g, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) | ZUPA ŻUREK JARSKI (ziemniaki, marchew, pietruszka, żurek kujawski, śmietanka 30%, masło) 350ml (MLE, SEL), KOTLET SCHABOWY (schab wieprzowy, mąka, mleko, bułka tarta, jajo, olej) 120g (GLU, JAJ, MLE), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, SURÓWKA: MIZERIA Z JOGURTEM (ogórek świeży, jogurt naturalny) 75g (MLE), MARCHEW GOTOWANA 75g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: WARZYWA KROJONE Z PASTĄ HUMMUS (marchew, ogórek świeży, papryka, olej, cieciora) 100g, | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), GALARETKA DROBIOWA (pierś z kurczaka, marchew, groszek konserw., żelatyna) 100g, WĘDLINA DROBIOWA z kurczaka 30g, SAŁATKA WIOSENNA (sałata, pomidor, ogórek, olej, ziola suszone) 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: JOGURT NATURALNY (mleko, kultury bakterii) 1szt (MLE),                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478.36 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 122.12 g; Węglowodany ogółem: 253.68 g; Sól: 4.78 g; suma cukrów prostych: 65.45 g; NKT: 33.17 g; Błonnik pokarmowy: 34.61 g;                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>środa 2026-03-18</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SUCHA WIEPRZOWA 30g , PASTA Z WĘDZONEJ MAKRELI 40g (RYB, MLE), POMIDOR KROJONY 80g , RUKOLA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), KASZA JAGLANA (MLEKO 2% tł., kasza jaglana) 300ml (MLE),                                                                                                                                       | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI JARSKI (buraki, fasola, ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, m. pszenna) 350ml (GLU, SEL), NALEŚNIKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300g , SOS PIECZARKOWY (pieczarki, cebula, masło, mleko 2%) 100g (MLE), SAŁATKA GRECKA (sałata, ser sałatkowy, pomidor, ogórek, oliwa, pieprz, zioła suszone) 150g (MLE), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: GALARETKA Z TRUSKAWKAMI 200g ,         | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SAŁATKA JARZYNOWA (marchew, seler, groszek, ziemniaki, jog. nat.) 150g (MLE), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g , SAŁATA LODOWA 50g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: WAFLE ORKISZOWE 35g , |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2499.04 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 97.78 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; Sól: 4.55 g; suma cukrów prostych: 55.40 g; NKT: 39.79 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2026-03-18</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SUCHA WIEPRZOWA 30g , PASTA Z GOTOWANEJ RYBY Z WARZYWAMI (ryba, seler, marchew) 40g (RYB, SEL), POMIDOR KROJONY 80g , RUKOLA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), KASZA JAGLANA (MLEKO 2% tł., kasza jaglana) 300ml (MLE),                                                                                                                                       | ZUPA BURACZKOWA JARSKA z ziemniakami (barszcz, ziemniaki, włoszczyzna, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), NALEŚNIKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300g , SOS PIECZARKOWY (pieczarki, cebula, masło, mleko 2%) 100g (MLE), SAŁATKA GRECKA (sałata, ser sałatkowy, pomidor, ogórek, oliwa, pieprz, zioła suszone) 150g (MLE), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml , Podwieczorek: GALARETKA Z TRUSKAWKAMI 200g ,                         | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g , SAŁATKA JARZYNOWA (marchew, seler, groszek, ziemniaki, jog. nat.) 150g (MLE), SAŁATA LODOWA 50g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: WAFLE ORKISZOWE 35g ,                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2474.11 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 94.69 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; Sól: 4.06 g; suma cukrów prostych: 52.69 g; NKT: 39.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>środa 2026-03-18</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA SUCHA WIEPRZOWA 30g , POMIDOR KROJONY 80g , RUKOLA 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), KASZA JAGLANA (MLEKO 2% tł., kasza jaglana) 300ml (MLE),<br>II Śniadanie:<br>PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), PASTA Z WĘDZONEJ MAKRELI 40g (RYB, MLE), HERBATA BEZ CUKRU | ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI JARSKI (buraki, fasola, ziemniaki, kapusta biała, marchew, seler, m. pszenna) 350ml (GLU, SEL), NALEŚNIKI Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300g , SOS PIECZARKOWY (pieczarki, cebula, masło, mleko 2%) 100g (MLE), SAŁATKA GRECKA (sałata, ser sałatkowy, pomidor, ogórek, oliwa, pieprz, zioła suszone) 150g (MLE), Podwieczorek: GALARETKA Z TRUSKAWKAMI bez dodatku cukru (galaretka proszek, truskawki, żelatyna) 200g , | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SAŁATKA JARZYNOWA (marchew, seler, groszek, ziemniaki, jog. nat.) 150g (MLE), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g , SAŁATA LODOWA 50g , HERBATA BEZ CUKRU 250ml , Posiłek nocny: WAFLE ORKISZOWE 35g ,                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2520.15 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; Sól: 4.74 g; suma cukrów prostych: 45.99 g; NKT: 45.24 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>czwartek 2026-03-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA OGONÓWKA WIEPRZOWA 30g , SEREK WIEJSKI (mleko, śmietanka, sól) 40g , OGÓREK ŚWIEŻY KROJONY 80g , SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ORKISZOWE (mleko2%, płatki orkiszowe) 300ml (MLE),                                                                                                              | ZUPA KREM Z POMIDORÓW (pomidory,cebula/marchew/masło/miód/oliwa/pietru szka/seler) 350g (MLE), UDKO PIECZONE (cwiartka kurczaka, przyprawa do kurczaka, olej) 150g , ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SURÓWKA: KAPUSTA CZERWONA (kapusta czerwona,sól, cukier, olej rzepakowy) 150g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>BUDYŃ WANILIOWY (mleko 2%, budyń proszek)                                            | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SER ŻÓŁTY 25g (MLE), WĘDLINA Z WARZYWAMI 30g , SAŁATKA Z BURAKA NA RUKOLI (rukola, burak, słonecznik, ser fawita) 100g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>KEFIR 200ml (MLE), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2700.60 kcal; Białko ogółem: 134.02 g; Tłuszcz: 120.14 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; Sól: 6.27 g; suma cukrów prostych: 132.55 g; NKT: 50.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-03-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA OGONÓWKA WIEPRZOWA 30g , SEREK WIEJSKI (mleko, śmietanka, sól) 40g , SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KIWI ( 1 szt.) 75g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ORKISZOWE (mleko2%, płatki orkiszowe) 300ml (MLE),                                                                                                                                                      | ZUPA KREM Z POMIDORÓW (pomidory,cebula/marchew/masło/miód/oliwa/pietru szka/seler) 350g (MLE), UDKO DUSZONE (cwiartka kurczaka, przyprawy) 150g , ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , SOS PIECZENIOWY (sos własny, mąka pszenna) 100g (GLU), BROKUŁ GOTOWANY 150g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>BUDYŃ WANILIOWY (mleko 2%, budyń proszek) 200g (MLE),                                                     | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA Z WARZYWAMI 30g , SEREK TOPIONY 40g (MLE), SAŁATKA Z BURAKA NA RUKOLI (rukola, burak, słonecznik, ser fawita) 100g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>KEFIR 200ml (MLE),                              |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2661.78 kcal; Białko ogółem: 140.09 g; Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; Sól: 6.07 g; suma cukrów prostych: 114.01 g; NKT: 50.42 g; Błonnik pokarmowy: 26.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>czwartek 2026-03-19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), WĘDLINA OGONÓWKA WIEPRZOWA 30g , OGÓREK ŚWIEŻY KROJONY 80g , SZPINAK ŚWIEŻY 20g , KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), PŁATKI ORKISZOWE (mleko2%, płatki orkiszowe) 300ml (MLE),<br>II Śniadanie:<br>SEREK WIEJSKI (mleko, śmietanka, sól) 40g , MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g | ZUPA KREM Z POMIDORÓW (pomidory,cebula/marchew/masło/miód/oliwa/pietru szka/seler) 350g (MLE), UDKO PIECZONE (cwiartka kurczaka, przyprawa do kurczaka, olej) 150g , ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g , BROKUŁ GOTOWANY 75g , SURÓWKA: KAPUSTA CZERWONA (kapusta czerwona,sól, cukier, olej rzepakowy) 75g , KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml ,<br>Podwieczorek:<br>BUDYŃ WANILIOWY BEZ CUKRU (mleko 2%, budyń proszek) 200g (MLE), | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SER ŻÓŁTY 25g (MLE), WĘDLINA Z WARZYWAMI 30g , SAŁATKA Z BURAKA NA RUKOLI (rukola, burak, słonecznik, ser fawita) 100g (MLE), HERBATA BEZ CUKRU 250ml ,<br>Posiłek nocny:<br>KEFIR 200ml (MLE),                             |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2674.01 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 123.40 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; Sól: 6.31 g; suma cukrów prostych: 121.32 g; NKT: 53.48 g; Błonnik pokarmowy: 37.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>piątek 2026-03-20</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-PODST. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SEREK KANAPKOWY TWAROGOWY (ser twarogowy, sól) 40g (MLE), WĘDLINA POLĘDWICA WIEPRZOWA 30g, JABŁKO (1 szt.) 150g, SAŁATA 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), RYŻ NA MLEKU (mleko 2% tł., ryż) 300ml (MLE),                                                                                              | ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ JARSKA (fasolka szp., seler, pietruszka, marchew, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), KOTLECİK RYBNY (miruna, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy) 120g (GLU, JAJ, RYB), SURÓWKA: SELER Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM (seler, marchew, jabłko, olej rzepakowy, pietruszka natka) 150g (SEL), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: KOKTAJL OWOCE LEŚNE (maliny, czarne porzeczki, maślanka- mleko, kultury bakterii) 200g (MLE),                                  | PIECZYWO MIESZANE I PEŁNOZIARNISTE (mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, woda, zakwas, sól) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), PASTA JAJECZNA (jaja, majonez, szczypiorek) 40g (JAJ), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g, POMIDOR KROJONY 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: SEREK HOMOGENIZOWANY (ser twarogowy odtłuszczony, śmietanka) 140g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2516.99 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; Sól: 6.96 g; suma cukrów prostych: 66.39 g; NKT: 38.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2026-03-20</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-LATWOSTRAWNA (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), SEREK KANAPKOWY TWAROGOWY (ser twarogowy, sól) 40g (MLE), WĘDLINA POLĘDWICA WIEPRZOWA 30g, SAŁATA 20g, JABŁKO (1 szt.) 150g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), RYŻ NA MLEKU (mleko 2% tł., ryż) 300ml (MLE),                                                                                                                               | ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ JARSKA (fasolka szp., seler, pietruszka, marchew, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), PULPETY RYBNE gotowane (ryba, jajo, koper św., bułka tarta) 120g (GLU, JAJ, RYB), SOS CYTRYNOWY 100ml (GLU, MLE), ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, SURÓWKA: SELER Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM (seler, marchew, jabłko, olej rzepakowy, pietruszka natka) 150g (SEL), KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: KOKTAJL OWOCE LEŚNE (maliny, czarne porzeczki, maślanka- mleko, kultury bakterii) 200g (MLE), | PIECZYWO PSZENNE - 3 KROMKI (mąka pszenna, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g, PASTA JAJECZNA (jaja, majonez, szczypiorek) 40g (JAJ), POMIDOR KROJONY 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: SEREK HOMOGENIZOWANY (ser twarogowy odtłuszczony, śmietanka) 140g (MLE),                                  |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2483.05 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 88.19 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; Sól: 7.94 g; suma cukrów prostych: 63.95 g; NKT: 39.39 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2026-03-20</b> <b>Dieta: SZ. MSWiA-OGR WĘGL. (POL/GIN)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -2 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 60g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 10g (MLE), SEREK KANAPKOWY TWAROGOWY (ser twarogowy, sól) 40g (MLE), RZODKIEWKA 80g, SAŁATA 20g, KAWA ZBOŻOWA (mleko 2% tł., kawa zbożowa) 250ml (GLU, MLE), RYŻ NA MLEKU (mleko 2% tł., ryż) 300ml (MLE), II Śniadanie: WĘDLINA POLĘDWICA WIEPRZOWA 30g, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -1 kromka (mąka razowa, woda, zakwas) 30g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) | ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ JARSKA (fasolka szp., seler, pietruszka, marchew, ziemniaki, mąka pszenna) 350ml (GLU, SEL), KOTLECİK RYBNY (miruna, jajo, bułka tarta, olej rzepakowy) 120g (GLU, JAJ, RYB), SURÓWKA: SELER Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM (seler, marchew, jabłko, olej rzepakowy, pietruszka natka) 75g (SEL), CUKINIA DUSZONA 75g, ZIEMNIAKI GOTOWANE 250g, KOMPOT OWOCOWY (wiśnia, jabłka, porzeczka) 250ml, Podwieczorek: KOKTAJL OWOCE LEŚNE (maliny, czarne porzeczki, maślanka- mleko, kultury bakterii) 200g (MLE),              | PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE -3 kromki (mąka razowa, woda, zakwas) 90g (GLU), MASŁO (82% tł. śmietanka pasteryzowana) 15g (MLE), PASTA JAJECZNA (jaja, majonez, szczypiorek) 40g (JAJ), WĘDLINA WIEPRZOWA wędzona 30g, POMIDOR KROJONY 100g, HERBATA BEZ CUKRU 250ml, Posiłek nocny: SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 140g (MLE),                                                           |
| Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2452.70 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 319.80 g; Sól: 7.05 g; suma cukrów prostych: 61.47 g; NKT: 41.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital MSWiA    |                       |                          |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |