

NIP: 7010252178 REGON: 142536800
KRS: 0000363385

NIP: 7010252178 REGON: 142536800

KRS: 0000363385

		3	5	6	7	
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z zacierką 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe kakaowe 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 413,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 WW [Por] 33,7	
L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z zacierką 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Ryz paraboliczny na sypko 220 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe kakaowe 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 2 225 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 79 WW [Por] 33,2	
L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z zacierką 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe kakaowe 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 1 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 85,8 WW [Por] 34,5	
L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z zacierką 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Ryz paraboliczny na sypko 220 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe kakaowe 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,3 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 953,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 77,4 WW [Por] 34	
L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Makaron zacierka na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z dyni 90 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe kakaowe 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sód [mg] 1 066,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 78,5 WW [Por] 36,1	

Magdalena Augustyniak

Augustyniak
Dietetyk

2026-10-11 niedziela	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Makaron zacierka na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 307 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 2 453,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 50,7 WW [Por] 31
	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw II	Makaron zacierka na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy b/cukru 150 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 307 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 2 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 37,5 WW [Por] 30,8
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Chrzan tarty 15 g (MLE, SO2) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słoju 270 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 80 g Musztarda jednoporcjowa 20g 1 szt (GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 675,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 WW [Por] 32
2026-10-12 poniedziałek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Banan 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 80 g Musztarda jednoporcjowa 20g 1 szt (GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 664,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 96,3 WW [Por] 36,7
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem na słoju 270 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sód [mg] 1 001,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 59,3 WW [Por] 32,2

2026-10-12 poniedziałek	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Banan 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,7 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 991,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 96,5 WW [Por] 37,1
	L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem na słońcu 270 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Pasta z białych warzyw z natką 90 g (SEL, SO2) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 1 041,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 55,6 WW [Por] 33,5
	L.MSWIA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw I	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem na słońcu 270 g (GLU, MLE, MCK) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 376 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 20,8 WW [Por] 27,2
	L.MSWIA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw II	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Sos bolognese z mięsem mielonym wp i warzywami 150 g (GLU, SEL) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indyka 60 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 384,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 32,8 WW [Por] 29,4
2026-10-13 wtorek	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU)	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet pożyński smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka kruche 50 (GLU) Winogrona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,1 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 788,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 40,2

2026-10-13 wtorek

L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU)	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka kruche 50 (GLU) Winogrona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,6 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 412,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 706,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 41,4
L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna krojona 50 g (GLU)	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka kruche 50 (GLU) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 403,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Sód [mg] 874,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 80,6 WW [Por] 40,4
L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna krojona 50 g (GLU)	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet ziemniaczany pieczony 2 szt 200 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Marchewka oprószana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka kruche 50 (GLU) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sód [mg] 610,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 WW [Por] 38,1
L.MSWiA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Seler gotowany w plasterkach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna krojona 50 g (GLU)	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Salata masłowa 10 g Pasta z dynii z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ciastka kruche 50 (GLU) Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 389,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Sód [mg] 748,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 68,2 WW [Por] 39,2
L.MSWiA Z ogr. tłuszczu i przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet poarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 302 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Sód [mg] 1 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 32,5 WW [Por] 30,3

2026-10-13 wtorek	L.MSWIA Z ogr i przysw węglowodanów (D03) zestaw II	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet z ciecierzycy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 60 g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Jabiko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,5 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Sód [mg] 1 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 32,5 WW [Por] 31,5
	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 350 ml (GLU, SEL) Kopytka ziemniaczane z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 435,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 770,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 WW [Por] 43,7
	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 784,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 67,2 WW [Por] 36,3
	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami zab.śmietaną na wywarze mięsny (WN) 350 ml (MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 426,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sód [mg] 704,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 WW [Por] 42,8
	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami zab.śmietaną na wywarze mięsny (WN) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 718,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 WW [Por] 35,4

2026-10-14 środa	L.MSWiA Latwostrawna z ogr.tłuszczu (D05)	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Kopytka ziemniaczane z masłem i bułką tartą 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 421,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sód [mg] 632,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 WW [Por] 42,4
	L.MSWiA Z ogr.l.przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszemno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszemno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Sód [mg] 1 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 WW [Por] 30,3
	L.MSWiA Z ogr.l.przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszemno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, fasolą czerwoną i kukurydzą 350 ml (GLU, SEL) Bigos z białej i kiszanej kapusty wegetariański z majerankiem 300 g (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszemno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,6 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Sód [mg] 1 534,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 55,6 WW [Por] 32,7
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Chleb razowy pszemno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salatka makaronowa z papryką, ogórkiem św., szynką wędzoną i serem żółtym 150 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa minestrone 350 ml (SEL, S02) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 717,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 69,5 WW [Por] 31,7

2026-10-15 czwartek

L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salatka makaronowa z papryką, ogórkiem św., szynką wędzoną i serem żółtym 150 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Salata masłowa 10 g Kurczak gotowany - wędlina 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa minestrone 350 ml (SEL, S02) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 885,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 72,4 WW [Por] 37,7
L.MSWIA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Jarzynka gotowana (marchew, seler, pietruszka) 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z dynii z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 1 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 75,1 WW [Por] 33,1
L.MSWIA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe z masłem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jarzynka gotowana (marchew, seler, pietruszka) 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z dynii z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 139,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 74,7 WW [Por] 33
L.MSWIA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Ryż na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Marchewka duszona 90 g (GLU) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Jarzynka gotowana (marchew, seler, pietruszka) 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta z dynii z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 1 225,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 WW [Por] 33,5
L.MSWIA Z ogr. przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Ryż na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa minestrone 350 ml (SEL, S02) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 1 727 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 27,1 WW [Por] 28,2

2026-10-15 czwartek	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Ryż na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa minestrone 350 ml (SEL, S02) Kotleciki sojowe 4 szt gotowane 100 g (GLU, SOJ) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 647,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 suma cukrów prostych [g] 27,2 WW [Por] 30,1
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Rogal maślany 50g 2 [Por] x 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 026,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 444,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 841,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 127,1 WW [Por] 44,9
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Rogal maślany 50g 2 [Por] x 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 026,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 444,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 841,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 127,1 WW [Por] 44,9
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Rogal maślany 50g 2 [Por] x 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 443,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Sód [mg] 695,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 117,5 WW [Por] 44,7
2026-10-16 piątek	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Rogal maślany 50g 2 [Por] x 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 443,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Sód [mg] 695,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 117,5 WW [Por] 44,7

2026-10-16 piątek	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Makaron na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Rogal masłany 50g 2 [Por] x 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 70 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Sok owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 378 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sód [mg] 905,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 86,8 WW [Por] 38,3
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu węgłowodanów (D03) zestaw I	Makaron na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Sód [mg] 1 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 35,5 WW [Por] 28,3
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu węgłowodanów (D03) zestaw II	Makaron na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Sód [mg] 1 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 35,5 WW [Por] 28,3
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 25 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sos majerankowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Śliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 683,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 91,4 WW [Por] 34,6

2026-10-17 sobota	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 25 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sos majerankowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sód [mg] 1 661,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 91,4 WW [Por] 35,8
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna krojona 50 g (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 357 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sód [mg] 1 534,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 98,9 WW [Por] 35,9
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna krojona 50 g (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet ziemniaczany pieczony 2 szt 200 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,1 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Sód [mg] 1 513,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 99,8 WW [Por] 36,4
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna krojona 50 g (GLU)	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka oprószana 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z dyni z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Sód [mg] 1 507,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 84,7 WW [Por] 35,9
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu z węglowodanów (D03) zestaw I	Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka staropolska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Sliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Sód [mg] 1 528,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 30,6 WW [Por] 29,3

2026-10-17 sobota	L.MSWIA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Płatki jęczmienne na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet z ciecierzycy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem WN 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Rzodkiewka biała 15 g Sliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,8 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 310 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 Sód [mg] 1 507 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 30,6 WW [Por] 31,2
	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,7 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 766,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 57,8 WW [Por] 33
	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 608,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 57 WW [Por] 32,8
	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka gotowane na parze 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Dyńa oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 107,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 65 WW [Por] 32
2026-10-18 niedziela	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 924,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 WW [Por] 33,2

2026-10-18 niedziela	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plasterki (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka gotowane na parze 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Dyńia oprószana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Marchew junior 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 1 088,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 WW [Por] 30,6
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu i węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym zab. śmietaną na wywarze mięsny 350 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Udko z kurczaka pieczone 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Gruszka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 1 897,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 36,9 WW [Por] 28,8
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu i węglowodanów (D03) zestaw II	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym zab. śmietaną na wywarze mięsny 350 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Pierogi leniwe z masłem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Gruszka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sód [mg] 1 714,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 36,2 WW [Por] 30,2
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Cebularz 100g 1 szt (MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsny zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym i kiebasą duszona 350 g (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Jabiko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 3 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 86,9 WW [Por] 38,2
2026-10-19 poniedziałek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Cebularz 1 szt (MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsny zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 220 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 1 755,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 WW [Por] 30,8

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.11.7

adłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

2026-10-19 poniedziałek

L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsnym zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryż biały na sypko 220 g Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,1 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 1 040,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 WW [Por] 35,1
L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsnym zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 220 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 1 116 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 WW [Por] 34,9
L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Ryż biały na sypko 220 g Sos jogurtowo-owocowy 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka owsiane 30g 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,1 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sód [mg] 970 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 WW [Por] 34,5
L.MSWIA Z ogr. przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsnym zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z białą fasolą, papryką i warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 220 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 2 354 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 30,4 WW [Por] 33,5

2026-10-19 poniedziałek	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Kasza jęczmienna na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsnym zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 220 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z makrelą i ryżem 100 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 329 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 2 406,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 29,1 WW [Por] 33
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo k.l.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kapuśniak ze białej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki zasmażane na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo tradycyjne z kurczakiem 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Gruszka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 139,2 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 414,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 900,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 107,2 WW [Por] 41,7
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo k.l.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa kapuśniak ze białej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki zasmażane na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo tradycyjne z kurczakiem 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Gruszka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 081,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 426,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 814,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 107,3 WW [Por] 42,9
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo z kurczakiem b/cebuli b/papryki 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 246,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 451,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 947,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 119,2 WW [Por] 45,4
2026-10-20 wtorek	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Kotlet ziemniaczany pieczony 2 szt 200 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo z kurczakiem b/cebuli b/papryki 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 231,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 441,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 842,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 120,1 WW [Por] 44,4

Wydruk z MAPI Jadłospis 2-24-11-7

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

2026-10-20 wtorek	L.MSWiA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik ryżowy na wywarze mięsnym 350 ml (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Buraczki duszone na ciepło (WN) 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo z kurczakiem b/cebule b/papryki 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 999,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 413,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sód [mg] 1 381 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 83,3 WW [Por] 41,6
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw I	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Sałatka z buraczków z cebulą i olejem (WN) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo tradycyjne z kurczakiem 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Rzodkiewka biała 15 g Gruszka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 1 729,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 50 WW [Por] 32,4
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw II	Kasza jaglana na wywarze warzywnym 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Kotlet z ciecierzycy pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Sałatka z buraczków z cebulą i olejem (WN) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Leczo tradycyjne z kurczakiem 350 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Rzodkiewka biała 15 g Gruszka 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 1 643,4 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 50,1 WW [Por] 33,6

Magdalena Augustyniak
 Augustyniak
 Dietetyk