

KRS: 0000363385		3	5	6	7
Śniadanie		Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-11 piątek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zesław I	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2 914,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 435,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 119,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 144,1 WW [Por] 44,1
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zesław I	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2 793,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 434,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 973,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 134,5 WW [Por] 43,9
	L.MSWiA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa dyniowa 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2 670,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 940,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 91,4 WW [Por] 38,2
	L.MSWiA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zesław I	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 1 982,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 Sód [mg] 1 223,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 32,7 WW [Por] 28

Magdalena Augustyniak
Augustyniak
Dietetyk

2026-09-12 sobota	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 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) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt 1 szt (GOR) Musztarda jednoporcjowa 20g Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 1 937,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 84,3 WW [Por] 34,7
	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) 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 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 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) 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,1 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sód [mg] 1 028,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 34,6
	L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zupa krupnik jaglany na wywarze mięsnym 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) Salata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 350 ml (SEL) Makaron z twarogiem 270 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z białych warzyw z natką 90 g (SEL, S02) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Sód [mg] 1 152,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 92,3 WW [Por] 36,1
	L.MSWIA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Zupa krupnik jaglany na wywarze mięsnym 350 ml (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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem na słońcu 270 g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera z jabłkiem i olejem WN 150 g (SEL) 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	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] 2 221,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sód [mg] 1 513 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 26,2 WW [Por] 28,5
2026-09-13 niedziela	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 60 g (GLU) 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) Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos koperkowy (zabielany) 100 ml (GLU, MLE) 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) Ser żółty 60 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Śliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 2 533 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 72,4 WW [Por] 32

Wydruk z MAPT Jadłospis 2-24-11-7

2026-09-13 niedziela	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 miczałowej 60 g (GLU) Sałata 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) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (zabielany) 100 ml (GLU, MLE, SEL) 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 wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopcy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Kefir 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 1 422,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 WW [Por] 32,1
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr.iluszczu (D05)	Płatki jęczmienne 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 miczałowej 60 g (GLU) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy b/ml 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 wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopcy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sód [mg] 1 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 WW [Por] 30,1
	L.MSWiA Z ogr.i.przysw.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) Szynka miczałowej 60 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 350 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos koperkowy zab. śmietaną 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka meksykańska z białą kapustą, kukurydzą i marchewką z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy 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	Kefir 150g 1 szt (MLE) Siłwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 2 631,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 38,1 WW [Por] 26,5
2026-09-14 poniedziałek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 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 świeży 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) Wieprzowina duszona z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny na sypko 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) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 825,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 75 WW [Por] 33,1
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 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 ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Wieprzowina duszona z warzywami b/papryki 150 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny na sypko 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) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 1 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 68,1 WW [Por] 32,3

2026-09-14 poniedziałek	L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza manna na wywarze warzywnym WN 350 ml (GLU, MLE, 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 dynii 90 g Salata masłowa 10 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Wieprzowina duszona z warzywami b/papryki 150 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny na sypko 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g 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 z białka jaja z koperkiem 100 g (JAJ, MLE) 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) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 996,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 WW [Por] 33,2
	L.MSWIA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze mięsnym zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Wieprzowina duszona z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	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 Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,8 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 309 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 714,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 38,9 WW [Por] 31,1
2026-09-15 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) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, SEL) Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Surówka wielowarzynna 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) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Śliwki 100 g Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 960 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 68,9 WW [Por] 30,1
	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z makaronem na wywarze mięsnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Dynia duszona 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	Sok owocowy 200ml 1 szt Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 208,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,8 WW [Por] 30
	L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z makaronem na wywarze mięsnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Podudzie z kurczaka gotowane 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Dynia duszona 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 z jogurtem 100 g (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Wafle ryżowe 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 064,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 53,7 WW [Por] 28,7

2026-09-15 wtorek	L.MSWiA Z ogr 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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym na wywarze mięsnym b/ml 350 ml (GLU, SEL, MCK) Podudzie z kurczaka pieczone 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem WN 150 g 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	Sok warzywny 300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 2 131,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 23,3 WW [Por] 26,7
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) 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) 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	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 029,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 435,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 901,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 91,5 WW [Por] 43,9
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (SEL) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) 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) 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	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 062,6 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 455,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 90,2 WW [Por] 45,9
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr.tłuszczu (D05)	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Bułka kajzerka 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z dynii z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Mini drożdżówka z serem 50g 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Brzoskwinia pieczona 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 913,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 444,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 826,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 72,3 WW [Por] 44,8

2026-09-16 środa	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza kukurydziana na wywarze warzywnym b/ml 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) Majonez 10g 1 szt (JAJ , GOR) 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ , MLE , SEL , GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 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 Brzoskwinia 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sód [mg] 1 560,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 39,7 WW [Por] 30,1
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU , JAJ , MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU , SOJ , SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana z soczewicą na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą, papryką i warzywami 150 g (GLU , SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Jabłko 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) 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] 2 480 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 1 934,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 82,5 WW [Por] 36,8
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (GLU , JAJ , MLE) 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 50 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 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] 2 203,7 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 343 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 1 029,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 WW [Por] 34,4
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr.tłuszczu (D05)	Makaron na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU , JAJ , 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 50 g (GLU , JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR) Twaróg 70 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ziemniaczana b/ml 350 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Ziemniaki (WN) 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) 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] 2 493,9 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 391,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 975 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 65,6 WW [Por] 39,3

2026-09-17 czwartek	L.MSWIA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Makaron na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, JAJ, 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 ziemniaczana z czerwoną soczewicą na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (SEL) Gulasz warzywny z ciecierzycą, papryką i warzywami 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) 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] 2 347,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 2 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 27,7 WW [Por] 32,8
	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Rogal maślany 50g 2 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Twaróg 70 g (MLE) Banan 1/2 szt 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i cukinią 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 kiszzonej kapusty, 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) Leczo tradycyjne z kielbasą 250 g (GLU, SOJ) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Sliwki 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 963,5 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 915 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 82,5 WW [Por] 38,1
	L.MSWIA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ryżowa b/ml 350 ml (SEL) Rogal maślany 50g 2 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Twaróg 70 g (MLE) Banan 1/2 szt 100 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 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) Leczo z kurczakiem b/cebule b/papryki 250 g (GLU, SEL) 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] 2 743,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 393,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 873,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 74,8 WW [Por] 39,7
	L.MSWIA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Ryż na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (MLE) Rogal maślany 50g 2 szt Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Twaróg 70 g (MLE) Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Sos koperkowy 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) Leczo z kurczakiem b/cebule b/papryki 250 g (GLU, SEL) 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] 2 722,4 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 Sód [mg] 916,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 WW [Por] 39,5
2026-09-18 piątek	L.MSWIA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Ryż na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i cukinią zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Sałata masłowa 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata czarna 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) Leczo tradycyjne z kurczakiem 250 g (GLU) Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 529,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 29,5 WW [Por] 27,8

2026-09-19 sobota	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kopytka ziemniaczane z masłem i bułką tartą 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka owsiane 30g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 1 095 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 WW [Por] 38,4
	L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (<i>SEL</i>) Kopytka ziemniaczane z masłem i bułką tartą 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Marchewka oprószana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka owsiane 30g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Sód [mg] 1 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 WW [Por] 39,6
	L.MSWIA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Seler gotowany w plastrach (WN) 90 g (<i>SEL</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (<i>SEL</i>) Kopytka ziemniaczane z masłem i bułką tartą 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Marchewka oprószana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka owsiane 30g 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 390,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Sód [mg] 1 202,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 WW [Por] 39,3
	L.MSWIA Z ogr. tłuszczu i przyśw. węglowodanów (D03) zestaw I	Płatki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Sód [mg] 1 148,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 44,6 WW [Por] 30,1
2026-09-20 niedziela	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Pasztecik wieprzowy pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, ogórkiem i kukurydzą z olejem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 50 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata 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 (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 668,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 WW [Por] 32,4

2026-09-20 niedziela

Augustyniak
Dietetyk