

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-01 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) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 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 (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 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 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) 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] 93,2 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 821 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 82,1 WW [Por] 32,5
	L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw II	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) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną WN 350 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, LUB) Mus z truskawek 100 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) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 1 654,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 34,7
	L.MSWIA Latwostrawna (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) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka z groszkiem 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sód [mg] 1 392,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 86,6 WW [Por] 33,9
	L.MSWIA Latwostrawna (D02) zestaw II	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) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, LUB) Mus z truskawek 100 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 warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Sok owocowy 200ml 1 szt Herbatniki 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 190,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 107,1 WW [Por] 35,3
	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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka duszona 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) Ser biały 100 g (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 100 g (SEL) 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] 2 402,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Sód [mg] 1 401,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 74,6 WW [Por] 33,7

Magdalena Augustyniak


Dietetyk

2026-09-01 wtorek	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Platki 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 staropolska 60 g (<i>SOJ</i>) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (<i>SEL</i>) Kotlet pożarski pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 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>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 287 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 1 908,5 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 32,4 WW [Por] 28,9
	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Platki 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 staropolska 60 g (<i>SOJ</i>) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml WN 350 ml (<i>SEL</i>) Kotlet z ciecierzycy pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem WN 150 g	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,8 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 299 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 826,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 32,4 WW [Por] 30,1
2026-09-02 środa	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, 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 wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser topiony 25g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata maslowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa jarzynowa (mieszanaka 7 warzyw) z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy zab. śmietaną 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Jabłko 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>) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Musztarda jednoporcjowa 20g 1 szt (<i>GOR</i>) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 061,2 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 371 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 092,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 82 WW [Por] 37,2
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, 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 wieprzowa gotowana - wędlina 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser topiony 25g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata maslowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa jarzynowa (mieszanaka 7 warzyw) z ziemniakami zab. śmietaną (WN) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gołąbek jarski 200 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy zab. śmietaną 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Jabłko 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>) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Musztarda jednoporcjowa 20g 1 szt (<i>GOR</i>) Salata maslowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 1 934,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 82,1 WW [Por] 33,6

2026-09-02 środa

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) Szyńka 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 jarzynowa (mieszanka 7 warzyw) z ziemniakami na wywarze mięsnym b/ml (WN) 350 ml (SEL) Gołąbek bez zawijania bez kapusty 200 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g 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) 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] 2 755,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 85,5 WW [Por] 37,5
L.MSWIA Łatwostrawna (D02) zestaw II	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) Szyńka 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 jarzynowa (mieszanka 7 warzyw) z ziemniakami b/ml (WN) 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) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sód [mg] 1 064,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 WW [Por] 33,2
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) Szyńka 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) Gołąbek z ryżem bez zawijania bez kapusty 200 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata 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 naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,9 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sód [mg] 1 341 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 WW [Por] 39
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) 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 jarzynowa (mieszanka 7 warzyw) z ziemniakami na wywarze mięsnym b/ml (WN) 350 ml (SEL) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą 200 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy zab. śmietaną 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Sałata z ogórkiem i olejem 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	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] 2 693,1 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 541,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 28,4 WW [Por] 31,7

2026-09-02 środa	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	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 jarzynowa (mieszanka 7 warzyw) z ziemniakami b/ml (WN) 350 ml (SEL) Gołąbek jarski 200 g (JAJ) Sos pomidorowy zab. śmietaną 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Sałata z ogórkami i olejem 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	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] 2 242 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 1 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 28,5 WW [Por] 28,1
	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 biały - plaster 70 g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 87,6 WW [Por] 35,3
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	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 biały - plaster 70 g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulion z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotleciki sojowe smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 236,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 88,5 WW [Por] 37,7
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 70 g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pasta z cukinii z koperkiem 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 237,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 75,5 WW [Por] 34,7
	L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 70 g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pasta z cukinii z koperkiem 90 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulion z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotleciki sojowe gotowane 100 g (GLU, SOJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bulką 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) Bulka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 879,4 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 177 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75,6 WW [Por] 37,3

Wydruk z MAPi Jadłospis 2.24.14.7

Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

strona 4 z 16

Wydrukował: Maugustyniak, Data i godzina wydruku: 2026-08-31 16:44:30

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-03 czwartek	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml 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) Ser biały - plaster 70 g (MLE) Dżem owocowy niskosłodzony szt - 25g 1 szt Salata masłowa 10 g Pasta z cukinii z koperkiem 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bulion z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 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 staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 90 g (SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopcy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Sód [mg] 1 008,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 WW [Por] 33,9
	L.MSWiA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (GLU, SEL, MCK) Filet z piersi kurczaka pieczony w ziołach 100 g Ziemniaki (WN) 200 g 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) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 1 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 19,7 WW [Por] 29
	L.MSWiA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zestaw II	Kasza manna na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Bulion z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (GLU, SEL, MCK) Kotleciki sojowe gotowane 100 g (GLU, SOJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g 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) Szynka staropolska 60 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 15 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sód [mg] 1 201,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 19,8 WW [Por] 31,5
2026-09-04 piątek	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 50g 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 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	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze mięsnym b/ml WNI 350 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem WN 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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 Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 113,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 425,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 666,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 119,6 WW [Por] 43

2026-09-04 piątek

L.MSWIA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z ryżem 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 50g 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 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	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml WNI 350 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem WN 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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 Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 113,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 425,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 666,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 119,6 WW [Por] 43
L.MSWIA Latwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ryżowa b/ml 350 ml (SEL) Bułka kajzerka 50g 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze mięsnym b/ml WNI 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) 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/cebuli b/papryki 250 g (GLU, SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,9 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 420,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sód [mg] 849,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 112,4 WW [Por] 42,4
L.MSWIA Latwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ryżowa b/ml 350 ml (SEL) Bułka kajzerka 50g 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml WNI 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) 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/cebuli b/papryki 250 g (GLU, SEL) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chrupki kukurydziane bananowe 15g 1 szt Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,9 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 420,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sód [mg] 849,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 112,4 WW [Por] 42,4
L.MSWIA Latwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Ryż na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (MLE) Bułka kajzerka 50g 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastry (WN) 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) 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/cebuli 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] 2 603,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sód [mg] 879,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75,6 WW [Por] 37,9
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 Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze mięsnym b/ml WNI 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem WN 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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) 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) Szyńka staropolska 20 g (SOJ) Pomidor 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 274 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Sód [mg] 1 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 31,4 WW [Por] 27,7

2026-09-04 piątek	L.MSWiA Z ogr i przysw węglowodanów (D03) zestaw II	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 Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml WNI 350 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem WN 150 g (JAJ, MLE, GOR) 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) 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] 2 133,3 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 274 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Sód [mg] 1 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 31,4 WW [Por] 27,7
	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) Sałata 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) Udko z kurczaka pieczone 200 g 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 (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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] 2 397,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sód [mg] 1 862,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 58,6 WW [Por] 30,5
	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) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem zab. śmietaną 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) 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 (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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] 2 492,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sód [mg] 1 678,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 57,9 WW [Por] 31,9
	L.MSWiA Latwostrawna (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 ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 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 pieczone 200 g 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 staropolska 60 g (SOJ) Sałata 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] 2 308,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sód [mg] 1 148,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 WW [Por] 27,6
2026-09-05 sobota	L.MSWiA Latwostrawna (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) Sałata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Pierogi leniwe z masłem (G) 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 staropolska 60 g (SOJ) Sałata 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] 2 403,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sód [mg] 965,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 29

2026-09-05 sobota	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 Cukinia gotowana na parze 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 pieczone 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka 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] 2 369,1 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sód [mg] 1 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 WW [Por] 28,6
	L.MSWiA Z ogr. i przysw. 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 b/ml 350 ml (GLU, SEL, MCK) Udko z kurczaka pieczone 200 g Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, ogórkiem i kukurydzą 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] 2 269,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 2 091,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 19,8 WW [Por] 26,7
	L.MSWiA Z ogr. i przysw. 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 b/ml 350 ml (GLU, SEL, MCK) Pierogi leniwe z masłem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, ogórkiem i kukurydzą 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] 2 364,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 1 908,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 19,2 WW [Por] 28,1
2026-09-06 niedziela	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 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) Paszтет wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 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) 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] 2 534,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 660,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 63,2 WW [Por] 32,1
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 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) Paszтет wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt (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) 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] 2 446,9 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 500,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 63,1 WW [Por] 30,2

2026-09-08 niedziela

L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw I	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 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>) Paszтет wieprzowy pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Salata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) 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>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 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] 2 401,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 082,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 WW [Por] 31,8
L.MSWiA Łatwostrawna (D02) zestaw II	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 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>) Paszтет wieprzowy pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pierogi z truskawkami (G) 300 g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Sos jogurtowy b/c 100 g (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 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>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 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] 2 884 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 375,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sód [mg] 1 056,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 96,7 WW [Por] 37,7
L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Kasza jęczmienna 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>) Kurczak gotowany - wędliną 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Marchew gotowana w plastrach (WN) 90 g (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa zacierkowa 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Salata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) 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>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Cukinia gotowana na parze 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] 2 284 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 1 110,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 WW [Por] 32
L.MSWiA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zestaw I	Kasza jęczmienna 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>) Paszтет wieprzowy pieczony 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (<i>GLU, SEL</i>) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki (WN) 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 684,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 18,2 WW [Por] 28

2026-09-06 niedziela	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) Pasztet wieprzowy pieczony 80 g (GLU, JAJ, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt (JAJ) 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) 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] 2 312,2 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 625,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 18,2 WW [Por] 27,3
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw I	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka miczałowej 60 g (GLU) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z dynią 150 g (GLU, MLE, SEL) Makaron penne 200 g (GLU, JAJ) 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 ryżem i makrelą 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Baton musli 35g 1 szt Morela 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 2 956,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 88,1 WW [Por] 28,3
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	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 miczałowej 60 g (GLU) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, 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) Paprykarz z ryżem i makrelą 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Baton musli 35g 1 szt Morela 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sód [mg] 2 917 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 92,9 WW [Por] 34,6
	L.MSWiA Latwostrawna (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) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z dynią 150 g (GLU, MLE, SEL) Makaron penne 200 g (GLU, JAJ) 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 ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Morela pieczona 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 1 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 88,5 WW [Por] 27,9
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	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) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, 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) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Morela pieczona 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 340 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 93,3 WW [Por] 34,1

2026-09-07 poniedziałek	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) Bułka pszenna krojona 50 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka miczałowej 60 g (GLU) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 350 ml (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka z dynią b/ml 150 g (GLU, SEL) Makaron penne 200 g (GLU, JAJ) 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) Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 100 g (RYB, SEL) Salata masłowa z koperkiem i olejem 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 219,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 WW [Por] 28,4
	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) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka pieczony 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryżem i makrelą 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Morela 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 3 136,8 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 38,3 WW [Por] 29
	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 miczałowej 60 g (GLU) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem na słońcu 270 g (GLU, MLE, MCK) Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g (SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz z ryżem i makrelą 100 g (RYB) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Morela 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sód [mg] 3 088,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 37,2 WW [Por] 28,3
2026-09-08 wtorek	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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z cebulą 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) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,1 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 1 487,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 WW [Por] 34,2
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Salatka z buraków i jabłka z cebulą 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) Salata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 421,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 93,1 WW [Por] 34,7

2026-09-08 wtorek	L.MSWiA Latwostrawna (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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata 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 220 g (GLU) Sałatka z buraków 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) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,4 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 340 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sód [mg] 1 211,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 91,9 WW [Por] 34,2
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata 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 ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z buraków 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) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 146,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 94,4 WW [Por] 35
	L.MSWiA Latwostrawna 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pasta z dyni 90 g Sałata masłowa 10 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 220 g (GLU) Buraczki gotowane (WN) 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) Kurczak gotowany - wędlina 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Sód [mg] 1 120,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 86,6 WW [Por] 35,9
	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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zab. śmietaną na wywarze mięsnym (WN) 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 484,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 WW [Por] 31,4
	L.MSWiA Z ogr. i przysw. węglowodanów (D03) zestaw II	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) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami zab. śmietaną (WN) 350 ml (MLE, SEL) Gulasz z papryką i ciecierzycą duszony 180 g (SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,3 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Sód [mg] 1 436,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 51,6 WW [Por] 31,6

Wydruk z MAP! Jadłospis 2.24.11.7

Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

2026-09-09 środa	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>) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bigos z białej kapusty z mięsem wp z koperkiem duszony 300 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt 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] 2 600,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 111,2 WW [Por] 37,2
	L.MSWiA Podstawowa (D01) zestaw II	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>) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (<i>RYB, MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bigos z białej kapusty i cieciorą duszony 300 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt 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] 2 505,3 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 379,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sód [mg] 1 124,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 111,2 WW [Por] 38
	L.MSWiA Latwostrawna (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>) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (<i>RYB, MLE</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 selerowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka gotowana na parze 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] 2 290,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sód [mg] 1 426,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 WW [Por] 33
	L.MSWiA Latwostrawna (D02) zestaw II	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>) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (<i>RYB, MLE</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 selerowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) 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] 2 225,4 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 1 140,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 68,7 WW [Por] 34,1
	L.MSWiA Latwostrawna 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>) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (<i>RYB, MLE</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 selerowa z makaronem 350 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100 g Ziemniaki (WN) 200 g Marchewka gotowana na parze 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] 2 291,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sód [mg] 1 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 WW [Por] 32,7

2026-09-09 środa	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów (D03) zestaw I	Platki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (RYB, MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Bigos z białej kapusty z mięsem wp z koperkiem duszony 300 g (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Jabłko 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sód [mg] 1 522,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 WW [Por] 32,2
	L.MSWiA Z ogr i przysw.węglowodanów(D03) zestaw II	Platki owsiane na wywarze warzywnym 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z tuńczykiem i jogurtem 100 g (RYB, MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml WN 350 ml (SEL) Bigos z białej kapusty i cieciorą duszony 300 g (GLU) Ziemniaki (WN) 200 g Jabłko 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka zbożowe bez dodatku cukru 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Sód [mg] 1 461,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 WW [Por] 32,9
2026-09-10 czwartek	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) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsnym (WN) niezabielany 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy zab. śmietaną 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki (WN) 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi 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) Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Sód [mg] 1 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 83,4 WW [Por] 34,3
	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) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (WN) 350 ml (GLU, SEL) Falafel smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi 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) Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,7 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Sód [mg] 1 105,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 79 WW [Por] 35,5
	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) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Marchew junior gotowana 90 g Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsnym (WN) niezabielany 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Buraczki duszone na ciepło 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 z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 243,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 93,4 WW [Por] 36,2

Wydruk z MAPI Jadłospisy 2.24.11.7

Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

2026-09-10 czwartek	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) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Marchew junior gotowana 90 g Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (WN) 350 ml (GLU, SEL) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Buraczki duszone na ciepło 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 z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 375 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Sód [mg] 1 098,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 92,3 WW [Por] 37,8
	L.MSWiA Łatwostrawna z ogr. tłuszczu (D05)	Zacierka na wywarze warzywnym b/ml 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) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Marchew junior gotowana 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (WN) niezabielany 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Buraczki duszone 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 białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Dymia gotowana 90 g Herbata czarna b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 368 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Sód [mg] 1 125,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 80,8 WW [Por] 37
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw I	Zacierka na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsny (WN) niezabielany 350 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy zab. śmietaną 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka 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 zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 326 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sód [mg] 1 282 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 WW [Por] 32,7
	L.MSWiA Z ogr. tłuszczu (D03) zestaw II	Zacierka na wywarze warzywnym b/ml 350 ml (GLU, SEL) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Filet królewski z indykiem 60 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (WN) 350 ml (GLU, SEL) Falafilek pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 220 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka 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 zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 90 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Sód [mg] 1 153,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 39 WW [Por] 33,4

Magdalena Augustyniak
Augustyniak
Dietetyk

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia



FUDEKO S.A.

81-549 Gdynia, ul. Spokojna 4

tel. 58 512 93 33

NIP: 7010252178, REGON: 142536800

KRS: 0000363385

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające gluten,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,

Magdalena Augustyniak

Magdalena Augustyniak
Dietetyk