

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2023-10-02 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa

Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Ogórek kiszony 30 g,	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pasta z fasoli 30 g, Pomidor 30 g,
--	---	---

Wartości odżywcze: E: 1964.41 kcal; B: 75.76 g; T: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 319 g; W tym cukry: 50.17 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.38 g; WW: 29.53 Por; Ener. z B: 15.43 %; Ener. z W: 60.2 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2512.37 mg;

poniedziałek 2023-10-02 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Latwo strawna

Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Sałata zielona 5 g,	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>), Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Szyńka złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g,
---	---	--

Wartości odżywcze: E: 1965.6 kcal; B: 76.68 g; T: 44.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 323.19 g; W tym cukry: 58.53 g; Bł.: 15.43 g; Sól: 6.18 g; WW: 30.85 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 62.63 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 2467.42 mg;

poniedziałek 2023-10-02 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal

Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g, Sałata zielona 15 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g, Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g, Sałata zielona 15 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Jabłko 150 g, Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g,

Wartości odżywcze: E: 1760.22 kcal; B: 62.99 g; T: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 242.77 g; W tym cukry: 45.51 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 5.15 g; WW: 21.08 Por; Ener. z B: 14.31 %; Ener. z W: 47.59 %; Ener. z T: 34.52 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 3703.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2023-10-03 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 5 g,	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g, Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pomidor 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1973.26 kcal; B: 76.07 g; T: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 329.95 g; W tym cukry: 56.88 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.47 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 61.7 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2918.41 mg;

wtorek 2023-10-03 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Sałata zielona 5 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g, Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2092.48 kcal; B: 84.82 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; W: 349.54 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 20 g; Sól: 5.49 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z T: 19.03 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3357.9 mg;

wtorek 2023-10-03 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g, Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>), Fasolka szparagowa z wody* 120 g, Sałata lodowa z kefirem 60 g (<u>MLE,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 15 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Jabłko 150 g, jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 1696.38 kcal; B: 71.23 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; W: 240.93 g; W tym cukry: 36.63 g; Bł.: 32.71 g; Sól: 6.22 g; WW: 21.05 Por; Ener. z B: 16.8 %; Ener. z W: 49.1 %; Ener. z T: 30.42 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3573.33 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-10-05 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 5 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Papryka świeża 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2276.84 kcal; B: 76.08 g; T: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.3 g; W: 358.01 g; W tym cukry: 50.26 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 10.32 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 13.37 %; Ener. z W: 57.24 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3062.03 mg;

czwartek 2023-10-05 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Szyńka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Sałata zielona 5 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>), Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1999.64 kcal; B: 82.61 g; T: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 325.21 g; W tym cukry: 59.67 g; Bł.: 21.5 g; Sól: 5.38 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 60.75 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3397.31 mg;

czwartek 2023-10-05 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE,</u>), Sałata zielona 20 g, Rzodkiewka 30 g, Pomidor 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>), Koper zielony 5 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ryż na sypko 200 g, Potrawka drobiowa z warzywami* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g, Sałata zielona 15 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>), Szyńka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 5 g, Koper zielony 5 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>), Mandarynki 1 szt,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g,

Wartości odżywcze: E: 1810.98 kcal; B: 62.96 g; T: 60.1 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 269.65 g; W tym cukry: 38.75 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 5.44 g; WW: 23.96 Por; Ener. z B: 13.91 %; Ener. z W: 52.81 %; Ener. z T: 29.87 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3727.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-10-06 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa		
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>), Sałata zielona 5 g ,	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR, </u>), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Śliwka szt 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1965.74 kcal; B: 64.67 g; T: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; W: 336.42 g; W tym cukry: 76.22 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.33 Por; Ener. z B: 13.16 %; Ener. z W: 63.79 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2924.85 mg;

piątek 2023-10-06 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Latwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, </u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u>), Sałata zielona 5 g ,	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB, </u>), Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Dżem 50 g , Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2076.21 kcal; B: 89.33 g; T: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; W: 351.47 g; W tym cukry: 92.86 g; Bł.: 22.89 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 17.21 %; Ener. z W: 63.3 %; Ener. z T: 17.46 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3453.56 mg;

piątek 2023-10-06 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Ser żółty 40 g (<u>MLE, </u>), Jabłko 150 g , Fasolka szparagowa z wody* 50 g , Sałata zielona 15 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 150 g , Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, </u>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml , Koper zielony 5 g ,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, </u>), Sałata zielona 10 g , Brokuł gotowany* 100 g , Koper zielony 10 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Sałata zielona 5 g , Ogórek kiszony 50 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, </u>), Jabłko 150 g ,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: E: 2288.25 kcal; B: 97.81 g; T: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 336.6 g; W tym cukry: 72.44 g; Bł.: 51.07 g; Sól: 9.73 g; WW: 28.55 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 49.91 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 5880.58 mg;

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-10-07 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 30 g ,	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Ziemniaki () 200 g , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z soczewicy czerwonej 50 g , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Ogórek kiszony 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2030.65 kcal; B: 76.13 g; T: 54.7 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 322.38 g; W tym cukry: 54.83 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 7.97 g; WW: 29.59 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 58.13 %; Ener. z T: 24.24 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3539.64 mg;

sobota 2023-10-07 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Latwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ, </u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, </u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, </u>), Pomidor 30 g ,	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, </u>), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, </u>), Ziemniaki () 200 g , Marchew gotowana z olejem () 120 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: E: 2084.41 kcal; B: 85.72 g; T: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 321.39 g; W tym cukry: 61.77 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 7.13 g; WW: 30.13 Por; Ener. z B: 16.45 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3749.72 mg;

sobota 2023-10-07 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE, </u>), Papryka świeża 50 g , Ogórek kiszony 30 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Sałata zielona 5 g ,	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Schab gotowany 60 g , Ziemniaki () 200 g , Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE, </u>), Kalafor gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 150 g , Koper zielony 10 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Pomidor 50 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Jabłko 150 g , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Pomidor 50 g , Sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: E: 1669.39 kcal; B: 75.49 g; T: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 260.14 g; W tym cukry: 38.68 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 6.55 g; WW: 22.64 Por; Ener. z B: 18.09 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4829.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2023-10-08 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa		
--	--	--

kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 5 g,	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g, Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Pomidor 30 g,
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2495.02 kcal; B: 122.43 g; T: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; W: 296.1 g; W tym cukry: 47.23 g; Bł.: 21.8 g; Sól: 8.76 g; WW: 27.46 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 43.98 %; Ener. z T: 34.79 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3761.25 mg;

niedziela 2023-10-08 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Latwo strawna		
---	--	--

kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>), Sałata zielona 5 g,	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g, Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka Królewiecka-kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g,
---	---	--

Wartości odżywcze: E: 2481.17 kcal; B: 127.01 g; T: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; W: 320.57 g; W tym cukry: 63.27 g; Bł.: 20.87 g; Sól: 6.52 g; WW: 30.04 Por; Ener. z B: 20.48 %; Ener. z W: 48.32 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4432.61 mg;

niedziela 2023-10-08 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
---	--	--

Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 50 g, Ogórek kiszony 30 g, Sałata zielona 15 g, Koper zielony 5 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g, Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ziemniaki () 150 g, Fasolka szparagowa z wody* 100 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twarożek 35 g (<u>MLE</u>), Papryka świeża 50 g, Koper zielony 10 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE</u>), Jabłko 150 g, jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Sałata zielona 5 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Jabłko 150 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Ogórek kiszony 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2160.67 kcal; B: 115.28 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 262.71 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 34.75 g; Sól: 7.22 g; WW: 22.88 Por; Ener. z B: 21.34 %; Ener. z W: 42.2 %; Ener. z T: 33.3 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4761.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

poniedziałek 2023-10-09

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa

Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w ostonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 5 g ,	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek () z/c 150 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Pomidor 30 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: E: 2101.36 kcal; B: 68.26 g; T: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 360.58 g; W tym cukry: 58.13 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 6.14 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 12.99 %; Ener. z W: 63.3 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2367.45 mg;

poniedziałek 2023-10-09

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Latwo strawna

Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, </u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, </u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>), Sałata zielona 5 g ,	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek () z/c 150 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 30 g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: E: 2040.42 kcal; B: 71.77 g; T: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 362.32 g; W tym cukry: 69.76 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 5.08 g; WW: 34.47 Por; Ener. z B: 14.07 %; Ener. z W: 67.41 %; Ener. z T: 17.09 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2800.56 mg;

poniedziałek 2023-10-09

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal

Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, </u>), Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g , Sałata zielona 15 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g , Papryka świeża 20 g , Sałata zielona 15 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE, </u>), Pomidor 50 g , Ogórek kiszony 30 g , Sałata zielona 15 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą i pietruszką 80 g , Sałata zielona 15 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Jabłko 150 g , Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Pomidor 50 g , Sałata zielona 15 g ,

Wartości odżywcze: E: 1752.52 kcal; B: 64.36 g; T: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 246.46 g; W tym cukry: 48.44 g; Bł.: 34.18 g; Sól: 6.42 g; WW: 21.38 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 48.45 %; Ener. z T: 33.32 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 3978.32 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2023-10-10

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa

Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Pomidor 30 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Papryka świeża 30 g ,
---	---	---

Wartości odżywcze: E: 1981.63 kcal; B: 74.87 g; T: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.9 g; W: 337.59 g; W tym cukry: 54.06 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 62.35 %; Ener. z T: 19.6 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 2822.54 mg;

wtorek 2023-10-10

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Łatwo strawna

Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>), Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL, </u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>), Pomidor 30 g ,	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, </u>), Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>), Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>), Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, </u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, </u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, </u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 5 g ,
--	--	---

Wartości odżywcze: E: 2105.98 kcal; B: 84.83 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 351.49 g; W tym cukry: 62.86 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.82 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 62.19 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3224.05 mg;

wtorek 2023-10-10

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal

Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ, </u>), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 15 g , Koper zielony 15 g , Rzodkiewka 20 g , Pietruszka natka 15 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>), Schab gotowany 60 g , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ, </u>), Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE, </u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, </u>), Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 15 g ,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Pomidor 50 g , Sałata zielona 15 g ,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Jabłko 1 szt 1 szt , Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE, </u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>), Pomidor 50 g , Koper zielony 5 g ,

Wartości odżywcze: E: 1642.3 kcal; B: 69.59 g; T: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.5 g; W: 240.98 g; W tym cukry: 35.38 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 6.84 g; WW: 21.02 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 50.51 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 4.09 %; K: 3523.78 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2023-10-11

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa

Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Pomidor 30 g,
---	--	--

Wartości odżywcze: E: 1969.56 kcal; B: 79.11 g; T: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 322.28 g; W tym cukry: 63.23 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 6.74 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 60.53 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3351.65 mg;

środa 2023-10-11

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Łatwo strawna

Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki () 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Dynia z wody z dodatkiem ziół * 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g,
--	---	--

Wartości odżywcze: E: 1981.66 kcal; B: 85.17 g; T: 38.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 332.67 g; W tym cukry: 74.73 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 5.88 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 63.23 %; Ener. z T: 17.27 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3761.9 mg;

środa 2023-10-11

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal

Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Jajko gotowane kl M 0.50 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g, Ziemniaki () 150 g, Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>), Szyńka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL</u>), Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g, Sałata zielona 10 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g (<u>GOR</u>),	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Jabłko 150 g, Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 1766.14 kcal; B: 65.27 g; T: 64.4 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 248.55 g; W tym cukry: 38.42 g; Bł.: 32.65 g; Sól: 7.35 g; WW: 21.67 Por; Ener. z B: 14.78 %; Ener. z W: 48.9 %; Ener. z T: 32.82 %; Ener. z Bł.: 3.7 %; K: 4183.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-10-12 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Pomidor 30 g

Wartości odżywcze: E: 2091.2 kcal; B: 69.19 g; T: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 331.97 g; W tym cukry: 54.67 g; Bł.: 24.15 g; Sól: 7.1 g; WW: 30.8 Por; Ener. z B: 13.23 %; Ener. z W: 58.88 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2915.11 mg;

czwartek 2023-10-12 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Łatwo strawna		
Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>), Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Marchew gotowana z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g

Wartości odżywcze: E: 2265.62 kcal; B: 81.55 g; T: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 353.48 g; W tym cukry: 69.23 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 7.01 g; WW: 33.13 Por; Ener. z B: 14.4 %; Ener. z W: 58.36 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3441.89 mg;

czwartek 2023-10-12 Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>), Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 15 g, Rzodkiewka 30 g, Pomidor 50 g, Pietruszka natka 5 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>),	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>), Ryż na sytko 150 g, Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g, Sałata zielona 10 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>), Dynia z wody 50 g, Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>), Koper zielony 5 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 5 g, Koper zielony 5 g	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>), Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>), Jabłko 150 g	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g

Wartości odżywcze: E: 1789.58 kcal; B: 63.73 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 260.91 g; W tym cukry: 44.33 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 5.45 g; WW: 23.09 Por; Ener. z B: 14.24 %; Ener. z W: 51.26 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3770.26 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-10-13

Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Podstawowa

Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Jabłko 1 szt 1 szt,	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</u>), Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Sałata zielona 5 g,
--	---	--

Wartości odżywcze: E: 1969.25 kcal; B: 57.06 g; T: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; W: 342.82 g; W tym cukry: 79.53 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 7.04 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 11.59 %; Ener. z W: 64.94 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2766.87 mg;

piątek 2023-10-13

Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Łatwo strawna

Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>), Dżem 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 200 g, Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB,</u>), Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 5 g,
--	--	--

Wartości odżywcze: E: 2007.23 kcal; B: 83.1 g; T: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 352.57 g; W tym cukry: 92.81 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 5.62 g; WW: 33.2 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 66.06 %; Ener. z T: 15.49 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3330.4 mg;

piątek 2023-10-13

Jadłospis dla diety: CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal

Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Fasolka szparagowa z wodą* 50 g, Sałata zielona 15 g, Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>),	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>), Ziemniaki () 150 g, Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB,</u>), Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Pomidor 100 g, Sałata zielona 10 g, Koper zielony 5 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>), Sałata zielona 10 g, Brokuł gotowany* 100 g, Koper zielony 10 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>), Sałata zielona 5 g, Ogórek kiszony 50 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>), Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>), Jabłko 150 g,	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>), Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: E: 2051.39 kcal; B: 91.78 g; T: 62.4 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 300.81 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 8.72 g; WW: 26.24 Por; Ener. z B: 17.9 %; Ener. z W: 50.98 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 5095.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-10-14 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa		
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, ŻYT, SOJ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Pomidor 30 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT, SOJ</u>), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, ŻYT, SOJ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, ŻYT, SOJ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: E: 2082.55 kcal; B: 70.1 g; T: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 325.79 g; W tym cukry: 54.04 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 8.31 g; WW: 30.03 Por; Ener. z B: 13.46 %; Ener. z W: 57.63 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2923.01 mg;

sobota 2023-10-14 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Łatwo strawna		
Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, ŻYT, SOJ</u>), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ŻYT, SOJ</u>), Pomidor 30 g,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT, SOJ</u>), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, ŻYT, SOJ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, ŻYT, SOJ</u>), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: E: 2197.15 kcal; B: 80.4 g; T: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 341.67 g; W tym cukry: 62.95 g; Bł.: 21.44 g; Sól: 7.01 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 58.3 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3352.06 mg;

sobota 2023-10-14 Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal		
Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>), Papryka świeża 50 g, Ogórek kiszony 30 g, Koper zielony 1 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna granulowana b/c 250 ml,	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT, SOJ</u>), Schab duszony 60 g, Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, ŻYT, SOJ</u>), Ziemniaki () 200 g, Kalafior gotowany* 100 g, Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW, ŻYT, SOJ</u>), Brokuł gotowany* 50 g, Koper zielony 10 g,
II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 5 g,	Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Jabłko 150 g, Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE, ŻYT, SOJ</u>),	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, ŻYT, SOJ</u>), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, ŻYT, SOJ</u>), Pomidor 50 g, Sałata zielona 15 g,

Wartości odżywcze: E: 1741.38 kcal; B: 72.97 g; T: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; W: 267.38 g; W tym cukry: 37.11 g; Bł.: 34.3 g; Sól: 5.9 g; WW: 23.43 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 53.54 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4890.75 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA Opole

**Śniadanie
II Śniadanie**

**Obiad
Podwieczorek**

**Kolacja
Posiłek nocny**

niedziela 2023-10-15

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Podstawowa

Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Ser żółty 50 g (MLE, _), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Pomidor 30 g ,

Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Ziemniaki () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _), Sałata zielona 5 g

Wartości odżywcze: E: 2078.36 kcal; B: 101.89 g; T: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W: 312.83 g; W tym cukry: 53.75 g; Bł.: 18.68 g; Sól: 8.15 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3424.64 mg;

niedziela 2023-10-15

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Latwo strawna

Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 15 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 60 g (MLE, _), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Kasza manna na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Pomidor 30 g ,

Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Ziemniaki () 200 g , Schab gotowany 100 g , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL, _), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: E: 2019.23 kcal; B: 104.5 g; T: 38.7 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; W: 319.58 g; W tym cukry: 58.6 g; Bł.: 14.41 g; Sól: 5.77 g; WW: 30.64 Por; Ener. z B: 20.7 %; Ener. z W: 60.45 %; Ener. z T: 17.25 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3704.78 mg;

niedziela 2023-10-15

Jadłospis dla diety: CH- MSWiA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal

Chleb Graham 65 g (GLU PSZ, _), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _), Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ, _), Pomidor 50 g , Ogórek kiszony 30 g , Sałata zielona 5 g , Koper zielony 5 g , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml ,

Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Filet z indyka gotowany 80 g , Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki () 150 g , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g , Fasolka szparagowa z wody* 100 g , Sałata zielona 5 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, _), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _), Twaróg półtłusty 35 g (MLE, _), Papryka świeża 50 g , Koper zielony 10 g ,

II Śniadanie: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (SOJ, MLE, _), Jabłko 150 g , Kefir 2% tł 100 ml (MLE, _),

Podwieczorek: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _), Jabłko 100 g , Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),

Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE, _), Pomidor 50 g , Ogórek kiszony 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 1723.45 kcal; B: 82.43 g; T: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 258.79 g; W tym cukry: 55.74 g; Bł.: 33.4 g; Sól: 6.51 g; WW: 22.66 Por; Ener. z B: 19.13 %; Ener. z W: 52.31 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 4276 mg;