

Dieta	22.paź.23 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Orientalna pasta z dyni 100g, Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Dgr. Pob. s. Złagdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - roladka 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Orientalna pasta z dyni 100g, Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlna mielona 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - szarpiane 130g [1/5/7- 10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor /B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - szarpiane 130g [1/5/7- 10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z dyni 100g, serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlna 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - szarpiane 130g [1/5/7- 10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - szarpane 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo-ziemniaczana z marchewką i cukinią 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka z cukinią - szarpane 130g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo-ziemniaczana z marchewką i cukinią 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
PAPKA	Pzetarta Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus jabłko-pomarańcza 150g	Przetarta Kompot 250ml	Przetarta Herbata 250ml Serek "Skyr" 150g [6]	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"			

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)

Dieta	21.paź.23 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	--- Jogurt z musem owocowym 150g [6]	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem 100g [1/6], Ogórek kiszony 70g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Kanapka z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	--- Jogurt z musem owocowym 150g [6]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	--- Jogurt z musem owocowym 150g [6]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	--- Jogurt z musem owocowym 150g [6]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	--- Jogurt z musem owocowym 150g [6]	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Herbata 250ml Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 200g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka z indyka 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Banan 1 szt.	

Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem 100g [1/6], Ogórek kiszony 70g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Kefir 200ml [6] Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Sok warzywny 300ml		Kanapka z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]	
Dgr. Pob. s. Zaledkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 200g [1/6] Kompot 250ml	--- Jogurt z mussem owocowym 150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka z indyka 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Budyń z mussem 200g 100/100 [1/6]		Banan 1 szt.	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina mix 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/6/8] schab z pieca siekany 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 200g [1/6] Kompot 250ml	--- Jogurt z mussem owocowym 150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Budyń z mussem 200g 100/100 [1/6]		Banan 1 szt.	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	--- Jogurt z mussem owocowym 150g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Budyń z mussem 200g 100/100 [1/6]		Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	--- 0 Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Budyń z napoju kokosowego z mussem 200g [4/7]		Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6] Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 200g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g i szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6] Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]		Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	

PAPKA	Pzetarta	Przetarta	Przetarta	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml Banan 1 szt.	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)

Dieta	20.paź.23 - piątek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa z kiszonych ogórków 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g
	Pieczywo graham + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 3 plastry[6], papryka czerwona 80g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6] Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.	Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6] Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.	Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6] Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.	Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6] Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.	Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Herbata czerwona 250ml Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.	Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt.[2], Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], ser gouda 3 plastry[6], papryka czerwona 80g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Zupa z kiszonych ogórków 350 ml [1/6/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	sok pomidorowy 300ml 1 but. + wafle ryżowe 2 szt.		Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Dgr. Pob. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Herbata czerwona 250ml	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt.[2] , Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6]	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10],jajko 1szt.[2] , Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Serniczek z musem 150g [1/2/6]		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Serniczek z musem 150g [1/2/6], pomarańcza 1/2 szt.		Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z buraka 100g, dżem truskawkowy 50g, galaretka 150g Herbata czerwona 250ml	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	Sok pomidorowy 300ml, wafle ryżowe ze słonecznikiem 20g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z buraka 100g, dżem truskawkowy 50g, galaretki 150g Kakao 260ml [6]	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g Herbata 250ml	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Sok pomidorowy 300ml, wafle ryżowe ze słonecznikiem 20g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z buraka 100g, szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], galaretki 150g Herbata czerwona 250ml	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Pieczony dorsz po grecku 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g Herbata 250ml	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Sok pomidorowy 300ml, wafle ryżowe ze słonecznikiem 20g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	

PAPKA	Pzetarta Kakao 260ml [6]	Przetarta Kompot 250ml	Przetarta Herbata 250ml	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Serniczek z musem 150g [1/2/6]		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)

Dieta	19.paź.23 - czwartek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] pasta z ciecierzycy, tuńczyka i rzodkiewki 160g [3], miód 25g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 100g i kiszona kapusta 100g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa ziemniaczano-warzywna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml Budyń na mleku krowim 250ml [1/6]	

Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] pasta z ciecierzycy, tuńczyka i rzodkiewki 160g [3], miód 25g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 100g i kiszona kapusta 100g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix	
	jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Kompot 250ml Bez Cukru	sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Dgr. Pob. s. Zaledkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa ziemniaczano-warzywna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix	
	jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]	Kompot 250ml	Budyń na mleku krowim 250ml [1/6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix	
	jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]	Kompot 250ml	Budyń na mleku krowim 250ml [1/6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Jogurt 100/150g [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], miód 25g, mix sałat, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix	
	jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Kompot 250ml	sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta warzywno-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3], miód 25g, jabłko z pieca 1 szt.	Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g	
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]	Kompot 250ml	sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta warzywno-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3], wędlina 40g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta warzywno-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3], wędlina 40g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki 180g, kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		sałatka kalafiorowa z jajkiem 200g [2]	
PAPKA	Pzetarta Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]	Przetarta Kompot 250ml	Przetarta Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"			

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)

Dieta	18.paź.23 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Pieczyczo razowe 100g [1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Chleb graham 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10]+ ketchup + sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Brokuł z oliwą z oliwek 135g		kanapka z warzywami 1 szt. + kefir 200g [6]	
Dgr. Pob. s. Złagdkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpet z indyka 100g + sos koperkowy 80g [1/2/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + pasta z dyni i pomidora z sezamem 100g [10] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sok warzywny 300ml Herbata 250ml	Energia: 2655 kcal, Białko 104, Tłuszcze 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	Mus owocowy z śliwki i porzeczeki z otrębami i siemię lnianym 150g [1]		Galaretko owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + pasta z dyni i pomidora z sezamem 100g [10] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sok warzywny 300ml Herbata 250ml	Energia: 2663 kcal, Białko 113, Tłuszcze 118g w tym nasycone 38, węglowodany 272g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	Mus owocowy z śliwki i porzeczki z otrębami i siemieniem lnianym 150g [1]		Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/5/7-10] + ketchup + sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + pasta z dyni i pomidora z sezamem 100g [10] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z płatkami owsianymi 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna drobna 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sok warzywny 300ml Herbata 250ml	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcze 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukry 59g, błonnik 46g, sól 6,8g
	Mus owocowy z śliwki i porzeczki z otrębami i siemieniem lnianym 150g [1]		Galaretka owocowa 150g + kanapka z wędliną 1 szt.	
PAPKA	Pzetarta Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta Kompot 250ml	Przetarta Herbata 250ml	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Jogurt bananowy 150g [6]		Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzechy ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	17.paź.23 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Bigos Domowy z kapusty mieszanej z szynką i mięsem 300g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g --- Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pieczeń 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pieczeń 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pieczeń 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pieczeń 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa z pomidorów (jarska) z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Seler gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	

Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Bigos Domowy z kapusty mieszanej z szynką i mięsem 300g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g --- Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pieczeń 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Dgr. Pob. s. Złagdkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa z pomidorów (jarska) z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Seler gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka (SZARPANA) 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pieczeń rozdrobniona 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor /B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pieczeń 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo- ziemniaczana z marchewką i cukinią 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g + sos pietruszkowy 80g [1/2/8], ziemniaczki 150g Brokuł gotowany z oliwą 100g i Dynia gotowana z oliwą 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo- ziemniaczana z marchewką i cukinią 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
PAPKA	Pzetarta Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus jabłko-pomarańcza 150g	Przetarta Kompot 250ml	Przetarta Herbata 250ml Serek "Skyr" 150g [6]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"			

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)

Dieta	16.paź.23 - poniedziałek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], śliwka 100g, Pomidor 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8] makaron razowy 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 50g , jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2833 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	sałatka ryżowa 160g [8]		kanapka z pomidorem, sałata i pastą z wędliny 1 szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] kalafior gotowany z minimarchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 100g, jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	sałatka ryżowa 160g [8]		kanapka z pomidorem, sałata i pastą z wędliny 1 szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6] , mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] kalafior gotowany z minimarchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 100g, jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	sałatka ryżowa 160g [8]		kanapka z pomidorem, sałata i pastą z wędliny 1 szt.	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6] , mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] kalafior gotowany z minimarchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 100g, jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	sałatka ryżowa 160g [8]		kanapka z pomidorem, sałata i pastą z wędliny 1 szt.	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami (jarska) 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] Minimarchew z oliwą z oliwek130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 100g, jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	sałatka ryżowa 160g [8]		Budyń 200g [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], śliwka 100g, Pomidor 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron razowy 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g [1]	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], papryka 50g , jajko 1 szt. [2], sałata	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	sałatka ryżowa 160g [8]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Bez Cukru
Dgr. Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami (jarska) 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] Minimarchew z oliwą z oliwek 130g	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 100g, jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	sałatka ryżowa 160g [8]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Bez Cukru
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna drobiowa 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor B/S 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron z 200g + sos boloński 150g [1/8] Kalafior gotowany z oliwą z oliwek 100g	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], Pomidor B/S 50g, jajko 1 szt. [2], sałata Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Budyń 200g [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Bez Cukru
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] Jogurt 100g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], śliwka 100g, Pomidor 50g, sałata Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8] makaron razowy 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], papryka 50g , jajko 1 szt. [2], sałata	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	sałatka ryżowa 160g [8]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Bez Cukru
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pasta z oliwek 100g Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] kalafior gotowany z minimarchewką i oliwą z oliwek 130g	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt., Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	sałatka ryżowa 160g [8]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Bez Cukru
			kanapka z pastą z wędliny - chleb pszenny 1 szt. [1/5/7-10]	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pasta z oliwek 100g Kakao 260ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] kalafior gotowany z minimarchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt., Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	sałatka ryżowa 160g [8]		kanapka z pastą z wędliny - chleb pszenny 1 szt. [1/5/7-10]	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pasta z oliwek 100g Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński po włosku 200g [1/8] kalafior gotowany z minimarchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt., Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	sałatka ryżowa 160g [8]		kanapka z pastą z wędliny - chleb pszenny 1 szt. [1/5/7-10]	

PAPKA	Pzetarta Kakao 260ml	Przetarta Kompot 250ml	Przetarta Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Budyń 200g [6]		Banan 150g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)