

Dieta	28.paź.23 - sobota			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	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]	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		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]	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		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]	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	--- #ADR!	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	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g 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	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		Banan 1 szt.	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	--- Kefir 200ml [6]	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	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	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Sok warzywny 300ml		Kanapka z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	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] wędlna 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Herbata 250ml	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g 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	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		Banan 1 szt.	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/6/8]	---	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] wędlna mix 100g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		Banan 1 szt.	
Bezmleczna	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] wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] 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]	
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] wędlna 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]	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] 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.	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], masło 10g [6] Cukinia gotowana na parze z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10] szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6] Herbata z cytryną 250ml		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	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 + dodatek	Przetarta	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]		Jogurt z musem owocowym 150g [6]	

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

Dieta	27.paź.23 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	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 45g (3pl.)[6], papryka czerwona 80g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym i ziarnami 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	pomarańcza 150g-200g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 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]	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [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	
	pomarańcza 150g-200g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 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]	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [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	
	pomarańcza 150g-200g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 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	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [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	
	Banan 120-150g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g (3pl.)[6], papryka czerwona 80g, sałata mix orientalna pasta z buraka100g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [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	
	Gruszka 120-150g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa niezabelana 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	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [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	
	Banan 120-150g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 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 B/S 90g, sałata mix dżem truskawkowy 50g Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], jajko 1szt.[2] , Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z buraka 100g, dżem truskawkowy 50g, galaretka 150g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [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	
	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] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z buraka 100g, dżem truskawkowy 50g, galaretka 150g Kakao 260ml [6]	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [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	
	Sok pomidorowy 300ml, wafle ryżowe ze słonecznikiem 20g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g	

Bezmleczna kulturzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Orientalna pasta z buraka 100g, szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], galaretka 150g	Łosoś na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g		
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Sok pomidorowy 300ml, wafle ryżowe ze słonecznikiem 20g		Ciasto drożdżowe 45g [1/6/8] + mus jabłkowy 130g		

PAPKA	Przetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		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

Dieta	26.paź.23 - czwartek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor 90g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Zupa z czerw. Ciecierzycy z wędzonką 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 100g [1] i kiszona kapusta 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 90g, serek topiony 2szt [6], sałata mix Herbata 250ml sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6]	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor 90g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] 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 grecka z jajkiem 150g [2/6]
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor 90g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] 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 grecka z jajkiem 150g [2/6]
	Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor B/S 90g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] 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 --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor 90g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru jogurt nat. 150g [6] + orzechy włoskie i archidowe 20g [7]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 90g, serek topiony 2szt [6], sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6]

Dgr. Pob. s. Zoladkowy	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor B/S 90g, jablko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]		Budyń na mleku krowim 250ml [1/6]	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Pasta twarogowo-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3/6], Pomidor B/S 90g, jablko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca - siekany w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]		Budyń na mleku krowim 250ml [1/6]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Pasta warzywno-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3], dżem owocowy 25g, jablko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		sałatka z fasolki szparagowej z oliwkami 150g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Pasta warzywno-jajeczna z tuńczykiem 130g [1-3], dżem owocowy 25g, jablko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[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 z fasolki szparagowej z oliwkami 150g	

Bezmielczna kulturzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g	
	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.	Filet z indyka z pieca w duszonej pietruszce 180g [1/6], kasza jaglana 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		sałatka z fasolki szparagowej z oliwkami 150g		

PAPKA	Pzetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 ckal sól 4,8 g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt nat. 150g [6] + Biszkopty 30g [1/2/6]		Budyń na mleku krowim 250ml [1/6]	

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

Dieta	25.paź.23 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g surówka z marchewki z nasionami lnu 150g Kompot 250ml	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź z jogurtem i jabłkiem 120g [3/6],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Jogurt polski naturalny 150g [6]			Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g surówka z marchewki z nasionami lnu 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 polski naturalny 150g [6]			Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g surówka z marchewki z nasionami lnu 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 polski naturalny 150g [6]			Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g 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 polski naturalny 150g [6]			Kefir 200g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt[6], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g surówka z marchewki z nasionami lnu 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź z jogurtem i jabłkiem 120g [3/6],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
	Jogurt polski naturalny 150g [6]			kanapka z warzywami 1 szt. + kefir 200g [6]

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 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 polski naturalny 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] pasta z wędliny 100g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa - siekana 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g Pieczona polędwiczka wieprzowa - siekana 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 100g [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]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Miód 25g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + pasta z dyni i pomidora z sezamem 100g [10] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 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 porzeczki z otrębami i siemieniem lnianym 150g [1]		Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 100g [1/5/7-10], 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] Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 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]	

Bezmielczna kulczyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcz 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukry 59g, błonnik 46g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + pasta z dyni i pomidora z sezamem 100g [10]	Pieczona polędwiczka wieprzowa 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 180g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sok warzywny 300ml	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus owocowy z śliwki i porzeczki z otrębami i siemę lnianym 150g [1]		Galaretka owocowa 150g + kanapka z wędliną 1 szt. [1/5- 6/7-10]	

PAPKA	Pzetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt polski naturalny 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 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	24.paź.23 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek z dodatkiem dyni 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	
	Pomarańcza 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	

Dgr. Pob. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek z dodatkiem dyni 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pieczeń rozdrobniona 50g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidor /B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g 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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	

Bezmielczna kulczyca	Kisiel 300ml ----	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [8]	---	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Pulpeciki wołowe 140g (2 szt) [1/2/8], kasza bulgur 180g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo- ziemniaczana z marchewką i cukinią 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	

PAPKA	Pzetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek "Skyr" 150g [6]	

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

Dieta	23.paź.23 - poniedziałek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 80g, ogórek kiszony 70g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 50g , pasztet domowy 70g [1/2/6/8], śliwka 100g, 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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		kanapka z pomidorem, sałatą i pastą z wędliny 1 szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- 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 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 100g, pasztet domowy 70g [1/2/6/8], 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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		kanapka z pomidorem, sałatą i pastą z wędliny 1 szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- 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 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 100g, pasztet domowy 70g [1/2/6/8], 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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		kanapka z pomidorem, sałatą i pastą z wędliny 1 szt.	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- 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 pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g Minimarchew z oliwą z oliwek130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 100g, serek kiri 1 szt. [6], 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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Budyń 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 250ml Bez Cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 80g, ogórek kiszony 70g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 50g , pasztet domowy 70g [1/2/6/8], śliwka 100g, sałata Herbata 250ml Bez Cukru	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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		kanapka z pomidorem, sałatą i pastą z wędliny 1 szt.	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- 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 pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g Minimarchew z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 100g, serek kiri 1 szt. [6], 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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Budyń 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa mix 100g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pomidor B/S 50g Kakao 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona - rozdrobniona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 100g, pasztet domowy 70g [1/2/6/8] 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]		Banan 150g	
Bezmleczna	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 pomidorowa z ryżem - niezabielana 350ml [1/2/8] szynka pieczona - rozdrobniona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet domowy 70g [1/2/6/8], Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g Herbata 250ml	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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		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 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8] szynka pieczona - rozdrobniona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet domowy 70g [1/2/6/8], 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 makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		kanapka z pastą z wędliny - chleb pszenny 1 szt. [1/5/7-10]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa pomidorowa z ryżem - niezabielana 350ml [1/2/8]	---	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pasta z oliwek 100g	szynka pieczona - rozdrobniona w sosie własnym 110g [1/8], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 160g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet domowy 70g [1/2/6/8], Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sałatka makaronowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		kanapka z pastą z wędliny - chleb pszenny 1 szt. [1/5/7-10]		

PAPKA	Pzetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kakao 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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