

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
12.lis.23 - niedziela				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora i fasoli 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	
Jabłko 150g			mus "kubuś" 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	
Jabłko 150g			mus "kubuś" 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml	
Jabłko 150g			mus "kubuś" 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor B/S 90g, sałata mix Herbata 250ml	
Mus jabłkowy 150g			mus "kubuś" 100g	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	<b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>		<b>kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.</b>	
Dgr. Pob. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 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]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], 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
	<b>Mus jabłkowy150g</b>		<b>mus "kubuś" 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina mielona 100g [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]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g 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
	<b>Mus jabłkowy150g</b>		<b>mus "kubuś" 100g</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt 100g [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, dżem 25g, sałata mix <b>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]</b>	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g <b>Kompot 250ml</b>	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 90g, sałata mix <b>Herbata 250ml</b>	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Jabłko 150g</b>		<b>mus "kubuś" 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 90g, sałata mix  ---  Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], 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
	<b>Jabłko z pieca 150g</b>		<b>mus "kubuś" 100g</b>	

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]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [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
	Jabłko z pieca 150g		mus "kubuś" 100g	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, sałata mix --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [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
	Jabłko z pieca 150g		kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.	

PAPKA	Pzetarta  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta  Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jabłko z pieca 150g		mus "kubuś" 100g	

### 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	11.lis.23 - sobota			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Pierogi ruskie domowe 6szt 350g [1], masetko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Jogurt z mussem owocowym 150g [6]  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Jogurt 150g [6]		Kanapka z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Pierogi ruskie domowe 6szt 350g [1], masetko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Jogurt z mussem owocowym 150g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, 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
	Jogurt 150g [6]		Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Pierogi ruskie domowe 6szt 350g [1], masetko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Jogurt z mussem owocowym 150g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, 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
	Jogurt 150g [6]		Kanapka z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Filet z kurczaka 120g + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Jogurt z mussem owocowym 150g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, 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
	Jogurt 150g [6]		Banan 1 szt.	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Pierogi ruskie domowe 6szt 350g [1], masetko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Kefir 200ml [6]  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	sałatka makaronowa z brokułem 140g [1/2]	Bez Cukru	Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 100g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Filet z kurczaka 120g + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Jogurt z mussem owocowym 150g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, 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
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Banan 1 szt.</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 100g. + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Filet z kurczaka 120g + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Jogurt z mussem owocowym 150g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, 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
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Banan 1 szt.</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- 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	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Filet z kurczaka 120g + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g  ---  Kompot 250ml	---  Budyń sojowy 200g [1]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., 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
	<b>Budyń z napoju kokosowego z mussem 200g [4/7]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- 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]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Pyzy z mięsem 7szt 350g [1], masełko 10g [6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Budyń sojowy 200g [1]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	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.	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Filet z kurczaka 120g + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g	--- Budyń sojowy 200g [1]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6] ---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	

PAPKA	Pzetarta  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta  Herbata 250ml	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 150g [6]</b>	

**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	10.lis.23 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z kiszanej kapusty i ziarnami cieciora 150g [1]  Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g
	<b>gruszka 120g-150g</b>		<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	<b>banan 120g-150g</b>		<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	<b>banan 120g-150g</b>		<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6] , Pomidor B/S 70g, 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
	<b>Banan 120g-150g</b>		<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	<b>Gruszka 120g-150g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	
			<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiladkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ----	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8]	jogurt 100g [6]	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 70g, sałata mix dżem truskawkowy 25G Herbata czerwona 250ml	Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g 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],serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	jogurt 100g [6]	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 70g, sałata mix dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g 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],serek kiri 1 szt [6] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>jogurt 100g [6] + biszkopty 30g</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	jogurt roślinny 100g	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] pomidor 90g, sałata mix, dżem truskawkowy 25g, wędlna 50g [1/5/7-10], galaretka b/c 150g ---	Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g 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], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa ---	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>biszkopty 30g + jabłko pieczone</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	jogurt roślinny 100g	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] wędlna 50g , dżem truskawkowy 25g, galaretka 150g Kakao 260ml [6]	Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g 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	
	<b>Banan 120g-150g</b>		<b>biszkopty 30g + jabłko pieczone</b>	



<b>Bezmielczna cukrzyca</b>	Zupa jarska 350ml ----- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 90g, sałata mix,, szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], galaretka b/c 150g  -----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8]	jogurt roślinny 100g  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa  -----	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Banan 120g-150g</b>		<b>Pieczywo chrupkie razowe 3 szt + jabłko pieczone</b>	

<b>PAPKA</b>	Pzetarta	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	
	<b>Galaretka bez owoców 150g</b>		<b>jogurt 100g</b>	

**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	09.lis.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] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata, Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż brązowy 180g Surówka z buraczką z jabłkiem 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	jogurt 150g [6]		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z buraczką z jabłkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], 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 150g [6]		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z buraczką z jabłkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], 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 150g [6]		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z buraczką z jabłkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], 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 150g [6]		Budyń 250ml [1/6], Biszkopty 30g [1/2/6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż brązowy 180g Surówka z buraczką z jabłkiem 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	jogurt nat. 150g [6]		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	

Dgr. Pob. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z buraczka z jabłkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>jogurt 150g [6]</b>		<b>Budyń 250ml [1/6], Biszkopty 30g [1/2/6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 90g, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z buraczka z jabłkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, jajko 1 szt [2], 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
	<b>jogurt 150g [6]</b>		<b>Budyń 250ml [1/6], Biszkopty 30g [1/2/6]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Tuńczyk 70g, dżem owocowy 25g, jabłko z pieca 1 szt.  ---  Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ryż biały 180g Surówka z buraczka z jabłkiem 150g  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, oliwki czarne 60g, sałata mix  0  Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Jogurt roślinny</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Tuńczyk 70g, dżem owocowy 25g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ryż biały 180g Surówka z buraczka z jabłkiem 150g  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
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Jogurt roślinny</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, jabłko z pieca 1 szt.  ---	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/2/8]  Potrawka z polędwiczki wieprzowej 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ryż biały 180g Surówka z buraczką z jabłkiem 150g	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, oliwki czarne 60g, sałata mix  0	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Budyń z napoju owsianego 200g [1]			Jogurt roślinny	

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

**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	08.lis.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], papryka 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Gołąbek z kapusty włoskiej 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g surówka z selera 150g  Kompot 250ml	---  Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź w pomidorach 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
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>			<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g surówka z selera 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
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g surówka z selera 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
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>			<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Gotowany seler z oliwą 150g  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
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>			<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>
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] <b>Bez Cukru</b>	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g surówka z selera 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź w pomidorach 120g [3/6],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>			<b>kanapka z warzywami 1 szt. + jogurt 100g [6]</b>

Dgr. Pob. s. Zbiladkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, salatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kasza mazurska 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Gotowany seler z oliwa 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Bialko 118, Tluszcz 95g w tym nasycone 30, weglowodany 289g w tym cukry 82g, bionnik 29g, sól 5,4g
	<b>Mus jablkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drozdzowe 45g [1/6/8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] pasta z wedliny 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, salatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kasza mazurska 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka siekana 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Pierś z kurczaka siekana 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Gotowany seler z oliwa 150g	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wedlina mielona 100g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Bialko 122, Tluszcz 115g w tym nasycone 43, weglowodany 280g w tym cukry 85g, bionnik 32g, sól 5,6g
	<b>Mus jablkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drozdzowe 45g [1/6/8]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, salatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt.  ---	Zupa krupnik z kasza mazurska 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Gotowany seler z oliwa 150g  ---	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], jajko gotowan 1sztuka, sałata masłowa  ---	Energia: 2655 kcal, Bialko 104, Tluszcz 119g w tym nasycone 36, weglowodany 274g w tym cukry 54g, bionnik 53g, sól 4,9g
	Herbata 250ml  <b>deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]</b>	Kompot 250ml	Herbata 250ml  <b>Galaretka owocowa 150g + ciasto drozdzowe 45g [1/6/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wedlina 100g [1/5/7-10], salatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt. Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kasza mazurska 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Gotowany seler z oliwa 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], jajko gotowan 1sztuka, sok warzywny 300ml  Herbata 250ml	Energia: 2663 kcal, Bialko 113, Tluszcz 118g w tym nasycone 38, weglowodany 272g w tym cukry 62g, bionnik 45g, sól 6g
	<b>deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]</b>		<b>Galaretka owocowa 150g + ciasto drozdzowe 45g [1/6/8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt. ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka 110g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ziemniaki 180g Gotowany seler z oliwą 150g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko gotowan 1sztuka, sałata masłowa ---	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcz 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukty 59g, błonnik 46g, sól 6,8g
	Herbata 250ml  <b>deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]</b>	Kompot 250ml	Herbata 250ml  <b>Galaretka owocowa b/c 150g + kanapka z wędliną 1 szt. [1/5-6/7-10]</b>	

PAPKA	Pzetarta  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  <b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>	Przetarta + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta  Herbata 250ml  <b>Jogurt 100g</b>	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g

**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	07.lis.23 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa 350 ml [1/6/7-10]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Jogurt 100g [6] + 1/2 pomarańcza			sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 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
	Jogurt 100g [6] + 1/2 pomarańcza			sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 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
	Jogurt 100g [6] + 1/2 pomarańcza			sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń drobiowa 120g w sosie własnym70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Cukinia świeża gotowana na parze 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 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
	Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka			Serek skyr 150g [6]
Cukrzyca	Kisiel 300ml Jogurt naturalny 100g [6]  Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Jogurt 100g [6] + 1/2 pomarańcza			sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]



Dgr. Pob. s. Zbiladkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń drobiowa 120g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Cukinia świeża gotowana na parze 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 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
	<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>Serek "Skyr" 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 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]	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa siekana 120g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 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
	<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>Serek "Skyr" 150g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata --- Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], miód 25g, Budyń pietruszkowy 180g --- Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, jabłko pieczone 1 sztuka Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo-ziemniaczana 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata z cytryną 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
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]  Pieczeń wołowa 120g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Brokuł gotowany na parze z oliwą z oliwek 150g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo-ziemniaczana 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g ---	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcz 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Herbata 250ml  <b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml  <b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	

PAPKA	Pzetarta  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  <b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>	Przetarta + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta  Herbata z cytryną 250ml  <b>Serek "Skyr" 150g [6]</b>	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**

Dieta	06.lis.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 100g [6], ogórek 70g , sałata 10g Kakao 200ml	Barszcz ukraiński 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron razowy 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], gruszka 100g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.</b>	
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 100g [6], Pomidor70g, sałata Kakao 200ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.</b>	
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 100g [6] , Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.</b>	
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 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] marchew mini z selerem i oliwą z oliwek 150g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń 200g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron razowy 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.</b>	

Dgr. Pob. s. Złotkawy	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 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] marchew mini z selerem i oliwą z oliwek 150g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń 200g [6]</b>	
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 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina (siekana) w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń 200g [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Pasta z oliwek 100g  <b>Radioterapia zamiast musu dostaje pomidora, ogórek lub sałatę</b>	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata  <b>0</b>	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>0</b>		<b>Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.</b>	
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 200ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 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
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Kanapka z wędliną 1szt.</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Pasta z oliwek 100g  <b>Radioterapia zamiast musu dostaje pomidora, ogórek lub sałatę</b>	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/8]  wieprzowina w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], makaron pszenny 180g [1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g [1]	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata  <b>0</b>	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Herbata 250ml  <b>0</b>	Kompot 250ml	Herbata 250ml  <b>Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.</b>	

PAPKA	Pzetarta  Kakao 200ml  <b>mus jabłko-brzoskwinia 100g</b>	Przetarta + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta  Herbata 250ml  <b>Budyń 200g [6]</b>	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**