

Dieta	19.lis.23 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 80g [1/6], Ogórek kiszony 80g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Jabłko 150g		mus "kubuś" 100g	
Lekkostrawna	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 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g 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
	Jabłko 150g		mus "kubuś" 100g	
Wys. Białkowa	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 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g 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
	Jabłko 150g		mus "kubuś" 100g	
Nisko Tłuszczowa	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 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka got. na parze z oliwą z oliwek 160g [1/6] 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 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus 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 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.		kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.	
Dgr. Pob. s. Zaledkowy	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 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka got. na parze z oliwą z oliwek 160g [1/6] 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 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłkowy150g		mus "kubuś" 100g	
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 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka szarpane 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor /B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Mus jabłkowy150g		mus "kubuś" 100g	
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 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g 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
	Jabłko 150g		mus "kubuś" 100g	
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 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] --- 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
	Jabłko z pieca 150g		mus "kubuś" 100g	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica 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 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Marchewka z groszkiem 160g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica 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	18.lis.23 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 100g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], kasza gryczana 150g Surówka z czerw. kapusty z olejem słonecznikowym 160g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek kiszony 70g, mix sałat 10g 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 pszenna z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 100g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g 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 pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 100g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g 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 pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Nisko Tłuszczowa	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 ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, mix sałat 10g 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]		Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 100g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Kefir naturalny 200ml [6]		Kanapka razowa z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]	

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	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 ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, mix sałat 10g 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]		Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
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 ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/6/8] schab z pieca siekany 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, mix sałat 10g 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 pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	
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 ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- 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
	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] --- 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 fasolki 350 ml [1/6/8] schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [1] Kompot 250ml	--- 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
	Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]		Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]	

Bezmleczna cukiernia	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.	schab z pieca 110g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 160g [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 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	
	Jogurt 150g [6]		0	

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	17.lis.23 - piątek			MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa z kiszonych ogórków 350 ml [1/6/8]			Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g	
	Pieczywo graham + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]		Ryba smażona miruna 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	gruszka 120g-150g			jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]			Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]		Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	banan 120g-150g			jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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 70g, sałata mix 10g dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]		Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	banan 120g-150g			jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 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 70g, sałata mix 10g dżem truskawkowy 25G Herbata czerwona 250ml		Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	Banan 120g-150g			jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1]			
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---		Zupa z kiszonych ogórków 350 ml [1/6/8]			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 [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g orientalna pasta z buraka100g Kakao 260ml [6]		Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	Gruszka 120g-150g			jogurt nat. 100g [6] + Pieczywo chrupkie razowe 3 szt			

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g dżem truskawkowy 25G Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [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 10g Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Banan 120-150g		jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [6] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Banan 120-150g		jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 90g, sałata mix 10g, dżem truskawkowy 25g, wędlina 50g [1/5/7-10], galaretka b/c 150g Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	Banan 120-150g		biszkopty 30g [1] + jabłko pieczone	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g , dżem truskawkowy 25g, galaretka 150g Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g Herbata 250ml	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Banan 120g-150g		biszkopty 30g [1] + jabłko pieczone	

Bezmielczna kulczyca	Zupa jarska 350ml ----- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] pomidor 90g, sałata mix 10g,, szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], galaretka b/c 150g Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 110g/90g[1/3/8], ziemniaczki 150g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 200g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Banan 120g-150g		Pieczywo chrupkie razowe 3 szt + jabłko pieczone	

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

Dieta	16.lis.23 - czwartek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata 10g, Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 80g i kiszona kapusta z olejem słonecznikowym 80g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 150g [6]		sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 150g [6]		sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 150g [6]		sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa ziemniaczano-warzywna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] 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	Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 150g [6]		Budyń 250ml [1/6], Biszkopty 30g [1/2/6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	jogurt nat. 150g [6]		sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	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 ziemniaczano-warzywna 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	jogurt owocowy 150g [6]		Budyń 250ml [1/6], Biszkopty 30g [1/2/6]	
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 70g, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g 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 owocowy 150g [6]		Budyń 250ml [1/6], Biszkopty 30g [1/2/6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g 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 ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	
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 jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, jajko 1 szt [2] 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 ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	

Bezmielczna colurzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa jarzynowa 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] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Gulasz wołowy 180g, kasza jęczmienna 150g buraczki na ciepło z oliwą 160g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]	

PAPKA	Pzetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 150g [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	15.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 buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g			Jogurt owocowy 100 g + 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], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i 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 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g			
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 buraczkowa 350 ml [1/6/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i 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 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g			Jogurt owocowy 100 g + 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], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] cukinia gotowana 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 B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g			Jogurt owocowy 100 g + 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] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] surówka z cukini z rodzynkami i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix 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
	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g			kanapka z warzywami (razowe) 1 szt. + jogurt nat. 100g [6]

Dgr. Pob. s. Zbiladkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 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 buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g		Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] pasta z wędliny 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g		Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt. Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], miód 25g, Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2655 kcal, Białko 104, Tłuszcze 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]		Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wędlina 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo-ziemniaczana 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia: 2663 kcal, Białko 113, Tłuszcze 118g w tym nasycone 38, węglowodany 272g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]		Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	

Bezmleczna cukiernia	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 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt.	Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ryż 180g [1] cukinia gotowana z oliwą z oliwek 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo- ziemniaczana 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]		Galaretką owocową b/c 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	
	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g		Jogurt owocowy 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

Dieta	14.lis.23 - wtorek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa fasolowa 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i surówka z selera i jabłka 80g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], gruszka 100g, sałata 10g 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 owocowy 100g [6] + Pomarańcza 120-150g		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i surówka z selera i jabłka 80g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata 10g 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 owocowy 100g [6] + Pomarańcza 120-150g		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i surówka z selera i jabłka 80g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata 10g 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 owocowy 100g [6] + Pomarańcza 120-150g		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z pomidorów (jarska) z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Marchewka gotowana 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g 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 owocowy 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 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i surówka z selera i jabłka 80g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Jogurt owocowy 100g [6] + Pomarańcza 120-150g		sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6], orzechy 20g [4,7]	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	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 10g Herbata 250ml	Zupa z pomidorów (jarska) z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Marchewka gotowana 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g 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 owocowy 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka		Serek "Skyr" 150g [6]	
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 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka (szarpana) 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i Dynia gotowana z oliwą 80g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g 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 owocowy 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka		Serek "Skyr" 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i Dynia gotowana z oliwą 80g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g 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
	Jogurt roślinny 100g [1], jabłko pieczone 1 sztuka		Jogurt roślinny 100g [1], Biszkopty 30g [1/2/6]	
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 ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], pure z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i Dynia gotowana z oliwą 80g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g 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
	Jogurt roślinny 100g [1], jabłko pieczone 1 sztuka		Jogurt roślinny 100g [1], Biszkopty 30g [1/2/6]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa ze świeżych pomidorów z kaszą bulgur 350 ml [1/8]	---	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 + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g	Pierś z kurczaka 100g [1/5/7-10], purre z pietruszki 50g, ziemniaki 150g Brokuł gotowany z oliwą 80g i Dynia gotowana z oliwą 80g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli (morszczuk)150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt roślinny 100g [1], jabłko pieczone 1 sztuka		Jogurt roślinny 100g [1], Biszkopty 30g [1/2/6]	

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 z cytryną 250ml	
	Jogurt roślinny 100g [1], jabłko pieczone 1 sztuka		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	13.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	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8] makaron razowy 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], gruszka 100g, papryka 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
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 10g Kakao 200ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko 100g, pomidor 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
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 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko 100g, pomidor 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
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 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami (jarska) 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko 100g, pomidor B/S 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Budyń 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], ogórek 50g, Pomidor 70g, sałata 10g 10g Kakao 200ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron razowy z sosem bolońskim 200g/150 [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], gruszka 100g, papryka 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	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 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami (jarska) 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko 100g, pomidor B/S 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		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 100g [6], Pomidor B/S 70g Kakao 200ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 200g + sos boloński 150g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko 100g, pomidor B/S 70g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Budyń 200g [6]	
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 Herbata 250ml	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jabłko z pieca 100g, sałata 10g 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
	banan 100g		Budyń na napoju owsianym 200g [1]	
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 Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/6/8] makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jabłko z pieca 100g, sałata 10g 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Budyń na napoju owsianym 200g [1]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa Koperkowa z ziemniakami 350ml [1/8]	---	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], ogórek zielony 70g, Pasta z oliwek 100g Herbata 250ml	makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] Bukiet warzyw z oliwą z oliwek (marchew, cukinia, seler) 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jabłko z pieca 100g, sałata 10g Herbata 250ml	
	banan 100g		Budyń na napoju owsianym 200g [1]	

PAPKA	Pzetarta	Przetarta + dodatek	Przetarta	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Budyń 200g [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