

Dieta	03.gru.23 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, dżem 25g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10] , serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Jabłko 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, 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
	Jabłko 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, 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
	Jabłko 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białek 70g[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłkowy 150g		Serek waniliowy 150g [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna 50g[1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.		kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.	
Dgr. Pob. s. Złagdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białek 70g[2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłkowy150g		Serek waniliowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z jajek 70g[2], wędlna mielona 70g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna mielona 100g [1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Mus jabłkowy150g		Serek waniliowy 150g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], i wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, 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
	Jabłko 150g		Kanapka z wędliną i pomidorem 1szt.	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlna 30g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 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		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	

Neutropeniczna	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 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: 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		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone nadziewane warzywami 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 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 - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jogurt 100/150g[6]		Serek waniliowy 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

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

Dieta	02.gru.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] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/6/8] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/6/8] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/6/8] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z gotowanym kurczakiem) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g		
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/6/8] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską) Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g	
	Sok warzywny 300ml		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g		

Dgr. Pob. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z gotowanym kurczakiem) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina mix 100g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., Pomidor B/S 60g, Miód 25g, mix sałat Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/6/8] Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Jogurt 100g[6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z gotowanym kurczakiem) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/8] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Budyń sojowy 200g [1] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską) 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]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/6/8] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Budyń sojowy 200g [1] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską) 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
	Jogurt 150g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukiernia	Kisiel 300ml ----	Zupa ziemniaczana 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.	Naleśniki z warzywami i mięsem mielonym 2 szt. 300g [1/2/8] Cukinia gotowana na parze z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g	Budyń sojowy 200g [1]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo 300g (bez cebuli i papryki z wędzoną szynką i kiełbaską)
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g		

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	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]		Jogurt 100g[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	01.gru.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]		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 dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]	Morszczuk smażony 110g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym i ziarnami cieciorki 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	gruszka 150g-200g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 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 dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	banan 150g-200g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 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 dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	banan 150g-200g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 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 dżem truskawkowy 25G Herbata czerwona 250ml	Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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], jajko 1szt.[2] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix orientalna pasta z buraka100g Kakao 260ml [6]	Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	Gruszka 120-150g		Kanapka z twarogiem i sałata [1/6]	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix dżem truskawkowy 25G Herbata czerwona 250ml	Zupa dyniowa niezabielana 350 ml [1/8] Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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], jajko 1szt.[2] , 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
	Banan 120-150g		Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix dżem truskawkowy 25G Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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], jajko 1szt.[2] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 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		Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 70g, sałata mix, dżem truskawkowy 25G, wędlina 50g [1/5/7-10], sałata Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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], Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	Jogurt roślinny 150g [5]		Kanapka z wędliną [1/5/6-10]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25G, pasztet z indyka 70g [1/5/7-10] Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[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	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Jogurt roślinny 150g [5]		Kanapka z wędliną [1/5/6-10]	

Bezmielczna colurzyca	Zupa jarska 350ml ----- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] pomidor 70g, sałata mix,, szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], banan 150g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukty 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Jogurt roślinny 150g [5]		Kanapka z wędliną [1/5/6-10]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Jogurt 100/150g[6]		Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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	30.lis.23 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta twarogowa z tuńczykiem 90g [1/3/6], Pomidor 70g, sałata, Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim z papryką i fasolką (pikantna) 180g [1/8], ryż brązowy 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek topiony 2szt [6], 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
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		sałatka grecka z jajkiem i orzechami 150g [2/4/6/7]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowa z tuńczykiem 90g [1/3/6], Pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		sałatka grecka z jajkiem i orzechami 150g [2/4/6/7]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowa z tuńczykiem 90g [1/3/6], Pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		sałatka grecka z jajkiem i orzechami 150g [2/4/6/7]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowa z 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 indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowa z tuńczykiem 90g [1/3/6], Pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim z papryką i fasolką (pikantna) 180g [1/8], ryż brązowy 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek topiony 2szt [6], sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Budyń z musem owocowym B/C 220g [6]		sałatka grecka z jajkiem i orzechami 150g [2/4/6/7]	

Dgr. Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta twarogowowa z 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 indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta twarogowowa z tuńczykiem 90g [1/3/6], Pomidor B/S 70g, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta jajeczna z tuńczykiem 90g [2-3], dżem owocowy 25g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, oliwki czarne 60g, sałata mix 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]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta jajeczna z tuńczykiem 90g [2-3], dżem owocowy 25g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Budyń z napoju owsianego z musem 220g [1]		Galaretka z owocami 180g	

Bezmleczna cukiernia	Kisiel 300ml ----	Zupa dyniowa 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], Pasta jajeczna z tuńczykiem 90g [2-3], wędlina 40g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt.	Potrawka z indyka w sosie meksykańskim 180g [1/8], ryż biały 200g Surówka z buraka 160g[1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, oliwki czarne 60g, sałata mix		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Budyń z napoju owsianego z musem B/C 220g [1]		Galaretka z brzoskwiniami 180g		

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	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	
	Budyń z musem owocowym 220g [6]		Galaretka bez owoców 180g	

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	29.lis.23 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- 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]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Babka ziemniaczana z wędzonym boczkiem i wędliną 300g [1/5/7-10] + sos koperkowy 80g [1/8] surówka z marchewki z nasionami lnu 160g Kompot 250ml	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź z jogurtem i jabłkiem 120g [3/6],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt 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 brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Jogurt owocowy 150g [6]			
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 brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],Twaróg 70g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt 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 szpinakowa 350 ml [1/2/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt 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 brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 160g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź z jogurtem i jabłkiem 120g [3/6],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Jogurt naturalny 150g [6]		kanapka z warzywami 1 szt. + jogurt 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 szpinakowa 350 ml [1/2/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, waróg 70g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt 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 brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa - siekany 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt 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] + jabłko z pieca 1 szt. + krakersy 3 szt. [1] Herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2655 kcal, Białko 104, Tłuszcze 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	Jogurt roślinny 150g [5]		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] + jabłko z pieca 1 szt. + krakersy 3 szt. [1] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sok warzywny 300ml Herbata 250ml	Energia: 2663 kcal, Białko 113, Tłuszcze 118g w tym nasycone 38, węglowodany 272g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	Jogurt roślinny 150g [5]		Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	

Bezmielczna kulczyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcze 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] + jabłko z pieca 1 szt. + krakersy 3 szt. [1]	Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 160g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt roślinny 150g [5]		Galaretka owocowa 150g + kanapka z wędliną 1 szt. [1/5-6/7-10]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	28.lis.23 - wtorek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/6/7-10]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	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]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g[6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 150g		Serek homogenizowany 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + 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]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 150g		Serek homogenizowany 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + 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]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 150g		Serek homogenizowany 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + 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	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek z dodatkiem dyni 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek homogenizowany 150g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Pomarańcza 150g		Serek homogenizowany 150g [6]	

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

Bezmielczna colurzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa ziemniaczana z kaszką kukurydzianą 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 mix Herbata 250ml	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Pasta tuńczykowo- ziemniaczana 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g	
	jabłko pieczone 1 sztuka		kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Serek homogenizowany 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	27.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 50g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa z cieciorki 350ml [1/5/7-10] Kurczak w sosie śmietanowym 180g [1/6/8], Makaron razowy 200g [1] Brokuł gotowany z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 50g , ser żółty 40g [6], gruszka 100g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2833 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie śmietanowym 180g [1/6/8], Makaron Pszenny 200g [1] Brokuł gotowany z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g, sałata, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6] , Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie śmietanowym 180g [1/6/8], Makaron Pszenny 200g [1] Brokuł gotowany z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g, sałata, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie białym (jogurt roślinny) 180g [1/8], Makaron pszenny 200g [1] Cukinia gotowana z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g, sałata, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml Bez Cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie śmietanowym 180g [1/6/8], Makaron Pszenny 200g [1] Brokuł gotowany z oliwą 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 50g , ser żółty 40g [6], gruszka 100g, sałata Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

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 50g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie białym (jogurt roślinny) 180g [1/8], Makaron pszenny 200g [1] Cukinia gotowana z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g, sałata, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa mix 100g [1/5/7-10], ser twarogowy 50g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie śmietanowym 180g [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] Cukinia gotowana z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], miód 25g, pasztet domowy 70g [1/2/6/8], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Budyń 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pomidor 50g, Pasta z oliwek 100g, sałata Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami- niezabielana 350ml [1/2/8] Kurczak w sosie białym (jogurt roślinny) 180g [1/8], Makaron pszenny 200g [1] Brokuł gotowany 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Mix warzyw z oliwą z oliwek 140g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z indyka 70g [1/5/7-10], Pasta z oliwek 100g Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8] Kurczak w sosie śmietanowym 180g [1/6/8], Makaron Pszenny 200g [1] Brokuł gotowany z oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Mix warzyw z oliwą z oliwek 140g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa koperkowa z ziemniakami- niezabielana 350ml [1/2/8]	---	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pomidor 50g, Pasta z oliwek 100g, sałata	Kurczak w sosie białym (jogurt roślinny) 180g [1/8], Makaron pszenny 200g [1] Brokuł gotowany z oliwą 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Mix warzyw z oliwą z oliwek 140g, jabłko z pieca 1 szt.	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g + dodatek [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]		Posiłek witaminowy - mus 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