

Dieta	17.gru.23 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora i fasoli 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, dżem 25g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g, wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g, wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g, wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczyno żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g, wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Udka z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczyno żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.</b>		<b>kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.</b>	
Dgr. Pob. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g, 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]  Udka z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski z nasionami 170g [6], Pomidor B/S 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
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlna mielona 100g [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]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g serek wiejski z nasionami 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
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g, 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]  Udka z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g , serek wiejski z nasionami 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
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlna 30g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Udka z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
	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] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Budyń pietruszkowy 180g	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + biszkopty 30g [1/2]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Budyń pietruszkowy 180g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.</b>		<b>kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6] + biszkopty 30g [1/2]</b>	<b>Galaretko do picia 250ml</b>	<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

**Owoc\* - w zależności od dostępności produktu ( Jabłko 1 szt / Pomarańcza 70g / Banan 100g )**

Dieta	16.gru.23 - sobota			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 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 fasolowa na wędzonce 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 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 cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 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 cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 100g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
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] <b>Bez Cukru</b>	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiladkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] parowka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 100g. + jablko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwa 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wedlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, mix salat Herbata z cytryna 250ml	Energia: 2520, Bialko 110, Tluszcze 73g w tym nasycone 31, weglowodany 237g w tym cukty 109g, blonnik 38g, sol 11,2g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] parowka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 100g. + jablko z pieca 1 szt. Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka (siekan) 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwa z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczn rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor B/S 70g, mix salat Herbata z cytryna 250ml	Energia: 2737, Bialko 138, Tluszcze 88g w tym nasycone 42, weglowodany 329g w tym cukty 82g, blonnik 45g, sol 10,9g
	<b>Mus jablko-banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], salatka makaronowa z brokuem i jajkiem 120g [1/2], jablko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwa z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczn rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Budyń pietruszkowy z maslem i napojem owsianym 200g [1/6] Herbata z cytryna 250ml	Energia: 2559, Bialko 119, Tluszcze 80g w tym nasycone 41, weglowodany 322g w tym cukty 40g, blonnik 42g, sol 10,4g
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], salatka makaronowa z brokuem i jajkiem 120g [1/2], jablko z pieca 1 szt. Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwa z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczn rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Budyń pietruszkowy z maslem i napojem owsianym 200g [1/6] Herbata z cytryna 250ml	Energia: 2667, Bialko 134, Tluszcze 89g w tym nasycone 43, weglowodany 317g w tym cukty 56g, blonnik 41g, sol 10,8g
	<b>Mus jablko-banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

Bezmleczna cukiernia	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 z zielonej cukinii 350 ml [1/8]  Grilowany filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  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
	<b>Banan 100/150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>	<b>budyń 200g [1/6]</b>	

**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	15.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 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z kiszanej kapusty i ziarnami cieciorki 150g [1]  Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Jogurt owocowy 100g [6] + pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	
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 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Jogurt owocowy 100g [6] + pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	
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 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Jogurt owocowy 100g [6] + pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	
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 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Jogurt owocowy 100g [6] + mus pomarańczowy 100g</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	
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, serek fromage 80g, sałata mix Kakao 260ml [6]	Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Jogurt naturalny 100g [6] + pomarańcza 1 szt.</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>skyr "naturalny" 140g [6]</b>	

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 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Jogurt owocowy 100g [6] + mus pomarańczowy 100g</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	
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 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek wiejski 150g [6] , 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
	<b>Jogurt owocowy 100g [6] + mus pomarańczowy 100g</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 70g, sałata mix, dżem truskawkowy 25g, wędlina 50g [1/5/7-10] Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, 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
	<b>Jogurt roślinny 100g [5] + pomarańcza 1 szt.</b>		<b>jabłko pieczone 1 szt.</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem truskawkowy 25g, sok warzywny 200g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze ze szpinakiem 150g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], 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
	<b>Jogurt roślinny 100g [5] + mus pomarańczowy 100g</b>		<b>Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)</b>	



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

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 260ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 200ml	Posiłek witaminowy 100g (mus owocowy)	

### 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.gru.23 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata, Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Barszcz ukraiński 350 ml [1/2/6/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż brązowy 180g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretką z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretką z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretką z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretką z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż brązowy 180g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretką z owocami B/C 200g</b>	

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	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 buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretka z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 90g, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, jajko 1 szt [2], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretka z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, dżem owocowy 25g, jabłko z pieca 1 szt.  Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [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
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, dżem owocowy 25g, jabłko z pieca 1 szt.  Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [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
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami (mandarynka / brzoskwinia) 200g</b>	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa buraczkowa 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, jabłko z pieca 1 szt.	Polędwiczka wieprzowa 100g w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ryż biały 180g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [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		
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami B/C 200g</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [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
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Kefir 200ml [6]</b>	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>	<b>Galaretka 200g</b>	

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	13.gru.23 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcz 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], papryka 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	Chleb graham 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcz 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcz 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt[6], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź w pomidorach 120g [3/6],ser żółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>		<b>kanapka z warzywami 1 szt. + jogurt 100g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zolędkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] + banan 120g Herbata 250ml	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 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]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g 140g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 100g [1/5/7-10], Pasta z twaorgu i czarnuszki 100g [6], sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowo-brzoskwinowy 150g</b>		<b>Jogurt 100 g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2655 kcal, Białko 104, Tłuszcze 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt. Herbata 250ml	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko gotowan 1sztuka, sałata masłowa Herbata 250ml	
	<b>deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2663 kcal, Białko 113, Tłuszcze 118g w tym nasycone 38, węglowodany 272g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + banan 120g + krakersy 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko gotowan 1sztuka, sok warzywny 300ml Herbata 250ml	
	<b>deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	

Bezmielczna cukiernia	Zupa jarska 350ml ----	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	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] + banan 120g + krakersy 3 szt.	Gulasz wołowy 180g [1/2/8], ziemniaki 180g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko gotowan 1sztuka, sałata masłowa		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	<b>deser z nasionami chia na napoju owsianym 150g [1]</b>		<b>kanapka z warzywami 1 szt. + Jogurt wegański 100g [5]</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 150g</b>	<b>Jogurt 100g</b>	

### 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	12.gru.23 - wtorek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>			<b>Serek skyr 150g [6]</b>
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>



Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>Serek "Skyr" 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>Serek "Skyr" 150g [6]</b>	
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  Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], miód 25g, Budyń pietruszkowy 180g  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Jogurt roślinny 100g [1] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok wielowarzywny 200g  Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]  Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	<b>Jogurt roślinny 100g [1] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa zagraj z kluskami domowymi 350 ml [1/2/8]	---	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	Filet z indyka (sztuka mięsa) 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczką z jabłkiem 150g (120g/30g)	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopočka 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 100g [3], Budyń pietruszkowy 180g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Jogurt roślinny 100g [1] + jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel 200ml</b>	<b>Serek "Skyr" 150g [6]</b>	

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	11.gru.23 - poniedziałek			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
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	Kalafiorowa 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], gruszka 100g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g	
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], Pomidor70g, sałata Kakao 200ml	Kalafiorowa 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g	
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6] , Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Kalafiorowa 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g	
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g	
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml	Kalafiorowa 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g	
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>		

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 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. i kaszą jaglaną 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa mix 100g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Kalafiorowa 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron drobny pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>	
Bezmielczna	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	Kalafiorowa 350ml [1/2/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], mus jabłko-brzoskwinia 100g, Pasta z oliwek 100g Kakao 200ml	Kalafiorowa 350ml [1/2/6/8]  potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Kalafiorowa 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], ogórek zielony 70g, Pasta z oliwek 100g	potrawka z kurczaka w białym sosie 100g/80g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] mini marchewka z cukinią i olejem rzepakowym 150g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>mus jabłko-brzoskwinia 100g</b>	<b>Budyń na napoju owsianym z musem jabł. 200g [1]</b>	

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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