

Dieta	24.gru.23 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8]	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor 70g	Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchew tarta z jabłkiem i jogurtem 150g [6]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor 70g	Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchew tarta z jabłkiem i jogurtem 150g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor 70g	Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchew tarta z jabłkiem i jogurtem 150g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor B/S 70g	Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowy 150g</b>		<b>serek waniliowy 150g [6]</b>	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, pomidor B/S 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> <b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Pierogi leniwe na słońco 10szt 350g [1/5/7-10], masełko 10g [6] Marchew tarta z jabłkiem i jogurtem 150g [6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Barszcz wigilijny z łązankami 250ml [1/8]  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor B/S 70g Herbata 250ml <b>Mus jabłkowy150g</b>	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łązankami 250ml [1/8]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt Herbata 250ml <b>serek waniliowy 150g [6]</b>	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor B/S 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Mus jabłkowy150g</b>	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łązankami 250ml [1/8]  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt Herbata 250ml <b>Serek waniliowy 150g [6]</b>	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g, miód 25g, pomidor B/S 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Jabłko 150g</b>	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchew tarta z jabłkiem i jogurtem 150g [6] Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łązankami 250ml [1/8]  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt Herbata 250ml <b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] jajko 2szt [2] , miód 25g, pomidor 70g Herbata 250ml <b>Jabłko z pieca 150g</b>	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy na mleku owsianym 80g[1/5] Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łązankami 250ml [1/8]  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt Herbata 250ml <b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łązankami 250ml [1/8]	

Neutropeniczna	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 2 szt [2] , mus owocowy 150g	Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], sos budyniowy 80g[1/6] Marchewka z oliwą z oliwek 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mus mandarynkowy 100g	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 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [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 jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] jajko 2 szt [3], pomidor 70g	Pierogi leniwe na słono 10szt 350g [1/5/7-10], masetko 20g [6] brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], jabłecznik 80g [1/2/6], mandarynka 1 szt .	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>Kisiel do picia 200ml</b>	<b>Serek waniliowy 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**

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

Dieta	23.gru.23 - sobota			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pasta z buraka 70g [1], szynka 50g [1/5/7-10], pomidor 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>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z buraka 70g [1/5/7-10] szynka 50g [1/5/7-10], 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>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z buraka 70g [1],szynka 50g [1/5/7-10], 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>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
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]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka z indyka50g [1/5/7-10],Pasta z buraka 70g [1] 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>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g surówka z selera z rodzynkami i nasionami 150g [6/8]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pasta z buraka 70g [1], szynka 50g [1/5/7-10], 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>Sok warzywny 300ml</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zoladkowy	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]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka z indyka 50g [1/5/7-10], Pasta z buraka 70g [1] 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>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
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]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka mielona 100g [1/5/7-10], Pasta z buraka 70g [1] pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt.  Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z buraka 70g [1]. szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	<b>Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt.  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z buraka 70g [1], szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	<b>Budyń z musem 200g 100/100 [1/6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

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 brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko z pieca 1 szt.	Udko pieczone nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z buraka 70g [1],szynka 50g [1/5/7-10], Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6]		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [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	
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Budyń pitny 200ml [1/6]</b>	<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

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

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

Dieta	22.gru.23 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pieczarkowa 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>banan 150g-200g</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pietruszkowa 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>banan 150g-200g</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pietruszkowa 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>banan 150g-200g</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Pietruszkowa 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], jajko 1szt.[2] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pieczarkowa 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 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml	
	<b>banan 150-200g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
	<b>banan 150-200g</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</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	Pietruszkowa z makaronem 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], 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
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</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]	Pietruszkowa 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
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>		<b>Kanapka z twarogiem i sałatą [1/6]</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], sałata Herbata czerwona 250ml	Pietruszkowa 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], 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
	<b>banan 150g-200g</b>		<b>Kanapka z wędliną [1/5/6-10]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pasztet z selera 70g [1/2/8], dżem truskawkowy 25G, pasztet z indyka 70g [1/5/7-10] Kakao 260ml [6]	Pietruszkowa 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] pasztet z selera 70g [1/2/8], 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>banan 150g-200g</b>		<b>Kanapka z wędliną [1/5/6-10]</b>	



Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pietruszkowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 70g, sałata mix,, pasztet z selera 70g [1/2/8], banan 150g	Morszczuk na parze ze szpinakiem 110g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet z selera 70g [1/2/8], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 90g, sałata lodowa	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>banan 150g-200g</b>		<b>Kanapka z wędliną [1/5/6-10]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>Galaretka słodzona do picia 150ml</b>	<b>Jogurt roślinny 150g [5/7]</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	21.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 twarogowa z łososiem 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
	<b>Budyń z musem owocowym 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowa z łososiem 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
	<b>Budyń z musem owocowym 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	
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 łososiem 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
	<b>Budyń z musem owocowym 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	
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 łososiem 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
	<b>Budyń z musem owocowym 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowa z łososiem 90g [1/3/6], Pomidor 70g,sałata, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	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 <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek topiony 2szt [6], 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>Budyń z musem owocowym B/C 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa B/C 180g</b>	

Dgr. Pob. s. Zoladkowy	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowowa z łososiem 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], maslo10g[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
	<b>Budyń z musem owocowym 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta twarogowowa z łososiem 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], maslo10g[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
	<b>Budyń z musem owocowym 220g [6]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta jajeczna z łososiem 90g [2-3], pomidor 70g, sałata 10g , 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], maslo10g[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 owocowa 180g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta jajeczna z łososiem 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], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	<b>Budyń z napoju owsianego z musem 220g [1]</b>		<b>galaretka owocowa 180g</b>	

Bezmleczna cukrzyca	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 złososiem 90g [2-3],pomidor 70g,sałata 10g, 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		
	<b>Budyń z napoju owsianego z musem B/C 220g [1]</b>		<b>galaretka owocowa B/C 180g</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [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	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>Budyń owsiany do picia 200ml [1]</b>	<b>galaretka owocowa z cukrem 180g</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	20.gru.23 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Babka ziemniaczana z wędzonym boczkiem i wędliną 300g [1/5/7-10] + 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 zółty 40g[6], sałatka masłowa Herbata 250ml	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa pomidorowa z ryżem 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] wędlna 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
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa pomidorowa z ryżem 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] wędlna 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
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/2/8]  Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos własny 80g , ziemniaki 200g marchewka gotowana z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 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
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa pomidorowa z ryżem 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	---  Chleb graham 100g[1], masło10g[6] śledź z jogurtem i jabłkiem 120g [3/6],ser zółty 40g[6], sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>wafle ryżowe 2 szt. + kefir 200 ml [6]</b>

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 pomidorowa z ryżem 350 ml [1/2/8]  Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos własny 80g , ziemniaki 200g marchewka gotowana z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[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
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
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 pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa - siekany 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g marchewka gotowana z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  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
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
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 pomidorowa z ryżem 350 ml [1/2/8]  Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g marchewka 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
	<b>Jogurt roślinny 150g [5]</b>		<b>Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	
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 pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pieczony schab wieprzowy sztuka mięsa 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g marchewka 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
	<b>Jogurt roślinny 150g [5]</b>		<b>Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa pomidorowa z ryżem 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 brokuł gotowany 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		
	<b>Jogurt roślinny 150g [5]</b>		<b>Galaretką owocową bez cukru 150g + wafle ryżowe 2 szt</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [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		
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>Budyń pitny 200ml [1/6]</b>	<b>kefir 200 ml [6] + ciasto drożdżowe 45g [1/6/8]</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	19.gru.23 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
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 kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 30g, pomidor 50g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g[6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Serek homogenizowany 150g [6]</b>	
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 kajzerka 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]	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Serek homogenizowany 150g [6]</b>	
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 kajzerka 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]	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Serek homogenizowany 150g [6]</b>	
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] białko jaj 70g [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Bitki drobiowe 180g [100g/80g] [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] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Serek homogenizowany 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	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] <b>Bez Cukru</b>	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>		<b>Serek homogenizowany naturalny 150g [6]</b>	



Dgr. Pob. s. Żołądkowy	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] białko jaj 70g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Herbata 250ml	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Serek homogenizowany 150g [6]</b>	
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 kajzerka 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]	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Serek homogenizowany 150g [6]</b>	
Bezmleczna	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 kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix  Herbata 250ml	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], Budyń pietruszkowy 180g  Herbata z cytryną 250ml	
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka + pieczywo chrupkie 3szt.</b>		<b>kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]</b>	
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 kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, jabłko pieczone 1 sztuka  Herbata 250ml	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], Budyń pietruszkowy 180g  Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]</b>	

Bezmielczna kulczyca	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 kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek 70g, sałata mix	Bitki wołowe 180g [100g/80g] [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] pasztet domowy 50g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], pomidor 70g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>kanapka z wędliną - białe pieczywo 1 szt. [1/5/7-10]</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [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	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>Galaretka słodzona do picia 150g</b>	<b>Serek homogenizowany 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	18.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] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 80g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron razowy 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], papryka 50g , pasta z czerwonej soczewicy z sezamem 80g [10] , gruszka 120g, 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
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 80g [6], Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 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
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 80g [6] , Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1szt, 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
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 80g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] cukinia gotowana z olejem rzepakowym 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 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
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 80g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron razowy 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], papryka 50g , ser żółty 40g [6], jabłko120g, 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>sałatka ryżowa z ryżu razowego 160g [6/8]</b>		<b>sok pomidorowy 330ml</b>	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 80g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] cukinia gotowana z olejem rzepakowym 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
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</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 80g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] cukinia gotowana z olejem rzepakowym 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor bez skóry 70g, 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
	<b>Budyń 200g [6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], paszтет z indyka 70g [1/5/7-10] Pomidor 50g, oliwki 40g, sałata Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami- niezabielana 350ml [1/2/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pomidor 70g, sałata 10g, 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
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</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], paszтет z indyka 70g [1/5/7-10], oliwki 40g Kakao 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]  Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10]  Kompot 250ml	---  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	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>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

Bezmleczna 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], pasztet z indyka 70g [1/5/7-10]Pomidor 50g, oliwki 40g, sałata	Szynka-gulasz 180g [100/80g] [1/6/8], Makaron pszenny 200g [1] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym i sezamem 150g [1/10]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt.	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>kisiel z cukrem 150ml</b>	<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 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**