

Dieta	28.sty.24 - 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 Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek fromage 40g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt. 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek fromage 40g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt. 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek fromage 40g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt. 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek fromage 40g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcze 109, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 5,8
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek fromage 40g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g	
	<b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>		<b>kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.</b>	
Dgr. Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek fromage 40g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g i wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka szarpane 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 150g Surówka z buraczków na zimno 160g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], serek fromage 40g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet z kaszy jaglan. i pomidora 70g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , serek fromage 40g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g	
	<b>pomarańcza 1 szt. 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g	
	<b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Budyń pietruszkowy 180g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9
	<b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet 70g [1/5/7-10] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 90g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pieczone udko z kurczaka w całości 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	<b>Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.</b>		<b>kanapka z wędliną i pomidorem 1 szt.</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2120, Białko 106, Tłuszcze 94, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 212 Cukry 59, Błonnik: 29, Sól 5,7
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>sok wielowarzywny 330ml</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**

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

Dieta	27.sty.24 - sobota			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Kefir 200g [6]</b>	schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], kasza gryczana 200g Surówka z marchewki tartej 150g [1]  Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek kiszony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Kefir 200g [6]</b>	schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki tartej 150g [1]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Kefir 200g [6]</b>	schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki tartej 150g [1]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml <b>Kefir 200g [6]</b>	schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchew gotowana na parze 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> <b>Kefir 200g [6]</b>	schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], kasza gryczana 150g Surówka z marchewki tartej 150g [1]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b> <b>Kanapka razowa z wędzonym kurczakiem [1/6/8-10]</b>	

Dgr. Pob. s. Złagodkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]  schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchew gotowana na parze 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	<b>Kefir 200g [6]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/6/8]  pulpet ze schabu 120g [1/2/8] z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchew gotowana na parze 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	<b>Kefir 200g [6]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchew gotowana na parze 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g  Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	<b>Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Marchew gotowana na parze 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Budyń pietruszkowy z masłem i napojem owsianym 200g [1/6]  Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5
	<b>Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>	

Bezmielczna cukiernia	Kisiel 300ml ----	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt.	schab z pieca 100g z sosem 50g[1/8], ziemniaczki 200g Cukinia gotowana na parze 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Budyń z napoju kokosowego z musem 200g [4/7]</b>		<b>Kanapka pszenna z wędzonym kurczakiem 1 szt. [1/6/8-10]</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2110, Białko 107, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 211 Cukry 53, Błonnik: 28, Sól 4,7	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>galaretka do picia 200ml</b>	<b>Mus owocowy 150g</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	26.sty.24 - piątek			MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa z kiszonych ogórków 350 ml [1/6/8]			Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6	
	Pieczywo graham + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g miód 25G Kakao 200ml [6]		Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka 200g			banan 1 szt			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]			Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]		Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka 200g			banan 1 szt			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]			Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]		Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka 200g			banan 1 szt			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]			Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, miód 25G Herbata czerwona 250ml		Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka 200g			banan 1 szt			
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---		Zupa z kiszonych ogórków 350 ml [1/6/8]			Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3	
	Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Wędlina 50g [1/5/7-10] Kakao 260ml [6] <b>Bez Cukru</b>		Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>			
	galaretka B/C 200g			banan 1 szt			

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, miód 25G Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]  Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z oliwą 150g [8]  Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	<b>galaretka 200g</b>		<b>banan 1 szt</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]  Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z oliwą 150g [8]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [6] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	<b>galaretka 200g</b>		<b>banan 1 szt</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 90g, sałata mix 10g, miód 25g, wędlna 50g [1/5/7-10], krakersy 5 szt.[1/2] Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]  Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,4
	<b>galaretka 200g</b>		<b>banan 1 szt</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g , dżem truskawkowy 25g, krakersy 5 szt [1/2/6] Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]  Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2601, Białko 87, Tłuszcze 90, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,3
	<b>galaretka 200g</b>		<b>banan 1 szt</b>	



Bezmielczna colirzyca	Zupa jarska 350ml ----- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] pomidor 70g, sałata mix 10g,, wędlina 50g [1/5/7-10], krakersy 5 szt [1/2/6] Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml [1/8]  Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,9
	galaretka B/C 200g		banan 1 szt	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 260ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1
	jogurt 100g /150g [6]	galaretka do picia 200ml	Mus owocowy 150g	

**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	25.sty.24 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/2/6/8]	---	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcze 102, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5,6
	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 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	makaron razowy 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt pitny 200ml [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt pitny 200ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt pitny 200ml [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa Dyniowa z ziemniakami (jarska) 350ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	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 Herbata 250ml	makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] cukinia gotowana z oliwą 160g [1]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt pitny 200ml [6]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	makaron razowy z sosem bolońskim 200g/150 [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g Herbata 250ml	Zupa Dyniowa z ziemniakami (jarska) 350ml [1/6/8]  makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] cukinia gotowana z oliwą 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt pitny 200ml [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]  makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt pitny 200ml [6]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, pomidor 70g,  Herbata 250ml	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/8]  makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt wegański 150ml [6]</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  Herbata 250ml	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]  makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], mus owocowy 100g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt wegański 150ml [6]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Tuńczyk 70g, pomidor 70g	makaron pszenny 160g [1/2] + sos boloński 200g [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], paszтет z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt wegański 150ml [6]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>Kisiel pitny 250g</b>	<b>Jogurt pitny 200ml [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	24.sty.24 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Barszcz ukraiński 350 ml [1/6/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Chleb graham 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8
	sok pomidorowy 330ml		Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	sok pomidorowy 330ml		Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	sok pomidorowy 330ml		Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	sok pomidorowy 330ml		Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Chleb graham 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4
	sok pomidorowy 330ml <b>Bez Cukru</b>		<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
sok pomidorowy 330ml			pieczywo ryżowe 2 szt. + jogurt nat. 100g [6]	

Dgr. Pob. s. Zbiladkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] +jabłko z pieca 1 szt Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	<b>sok pomidorowy 330ml</b>		<b>Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] +jabłko z pieca 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	<b>sok pomidorowy 330ml</b>		<b>Jogurt owocowy 100 g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] +jabłko z pieca 1 szt Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta warzywna z łososia (białe warzywa) 70g [2/3/8], Budyń pietruszkowy 180g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	<b>kisiel 250ml + krakersy 5 szt [1]</b>		<b>Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] , jabłko z pieca 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta warzywna z łososia (białe warzywa) 70g [2/3/8], Budyń pietruszkowy 180g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 97, Tłuszcze 86, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 360, Cukry 64, Błonnik: 30, Sól 5,9
	<b>sok pomidorowy 330ml</b>		<b>Galaretka owocowa 150g + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]</b>	

Bezmielczna kulczyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] +jabłko z pieca 1 szt	Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta warzywna z łososia (białe warzywa) 70g [2/3/8], Budyń pietruszkowy 180g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>kisiel 250ml + krakersy 5 szt [1]</b>		<b>Galaretka owocowa b/c 150g + pieczywo ryżowe 2 szt.</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>galaretka 150g</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	23.sty.24 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], ogórek kiszony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z pomidorów (jarska) z kaszą bulgur 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka nadziewana cukinią 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g seler gotowany z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml  Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b>		<b>serek naturalny 150g [6]</b>	



Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z pomidorów (jarska) z kaszą bulgur 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka nadziewana cukinią 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g seler gotowany z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlna 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlna mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka w sosie z cukinią 180g [1/6/8], ziemniaki 200g seler gotowany z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek Deliser 1 szt.[6], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g seler gotowany z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>jogurt roślinny 150g [5]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem 25g, mus owocowy 100g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8]  Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g seler gotowany z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Budyń sok pomidorowy 330ml Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>jogurt roślinny 150g [5]</b>	

Bezmleczna kulturzyca	Kisiel 300ml ----	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g	Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 50g [1/6/8], ziemniaki 200g seler gotowany z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>jabłko pieczone 1 sztuka</b>		<b>jogurt roślinny 150g [5]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 5,7
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>Budyń pitny 250g [6]</b>	<b>serek waliniowy 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	22.sty.24 - poniedziałek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 70g [6], ogórek 70g , sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2762, Białko 135, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 335, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</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 70g [6], Pomidor70g, sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</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 70g [6] , Pomidor 70g, sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</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 70g [6], Pomidor B/S 70g, sałata 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz z indyka 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2540, Białko 91, Tłuszcze 67, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 405, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>			<b>Budyń z biszkoptami 280ml [1/6]</b>
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 70g [6], ogórek 50g, Pomidor 70g, sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 405, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
	<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>			<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>

Dgr. Pob. s. Złagodkowy	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 70g [6], Pomidor B/S 70g, sałata 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz z indyka 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2540, Białko 91, Tłuszcze 67, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 405, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń z biszkoptami 280ml [1/6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa mix 100g [1/5/7-10], ser twarogowy 70g [6], Pomidor B/S 70g, banan 1 szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Pulpet wołowy 100g[1/8] + 80g sos, kasza jęczmienna 200g[1] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>Budyń z biszkoptami 280ml [1/6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Oliwki 50g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</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, Oliwki 50g, banan 1 szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]  Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, jajko 1 szt [2] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 127, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 14,9, Węglowodany 262, Cukry 58, Błonnik: 30, Sól 6,3
	<b>posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	

Bezmielczna cukiernia	Zupa jarska 350ml ----	Zupa jarzynowa (cukinia/dynia) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Oliwki 50g, banan 1 szt.	Gulasz wołowy 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] marchewka z groszkiem 160g [1/6]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	<b>banan 100g</b>		<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 6,8
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>Kisiel do picia 250ml</b>	<b>Budyń pitny 250ml [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**