

| Dieta | 03.mar.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] | 0 | Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g |
| | Pieczyno żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | Pieczyno żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym 150g[6] Herbata 250ml | |
| | Jabłko 150g | | Sałatka z pomidora z kruszonym twarogiem 100g [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | 0 | 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] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym 150g[6] Herbata 250ml | |
| | Jabłko 150g | | Sałatka z pomidora z kruszonym twarogiem 100g [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | 0 | 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] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym 150g[6] Herbata 250ml | |
| | Jabłko 150g | | Sałatka z pomidora z kruszonym twarogiem 100g [6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | 0 | 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] pasta z białek 70g[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym Herbata 250ml | |
| | Jabłko z pieca 1szt | | Banan1szt 120g | |

| | | | | |
|-------------------------|--|---|--|---|
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru | 0 Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym(wegańska bez Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g |
| | Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt. | | Sałatka z pomidora z kruszonym twarogiem 100g [6] | |
| Dgr. Pob. s. Złagodkowy | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasta z białek 70g[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | 0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym Herbata 250ml | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | Jabłko z pieca 1 szt | | Banan1szt 120g | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z jajek 70g[2], wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpecik drobiowy ze szpinakiem 130g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone miksowane 150g Kompot 250ml | 0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym Herbata 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Mus jabłkowy150g | | Banan1szt 120g | |
| Bogato Energetyczna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | 0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym 150g[6] Herbata 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Jabłko 150g | | Sałatka z pomidora z kruszonym twarogiem 100g [6] | |
| Bezmielczna | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | 0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym(wegańska bez cukru) 150g[5] Herbata 250ml | Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g |
| | Jabłko z pieca 150g | | Banan1szt 120g | |
| | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | 0 | |

| | | | | |
|---------------------|--|--|---|---|
| Neutropeniczna | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy330ml, dżem 25g Herbata 250ml | Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy80g [1/6], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym(wegańska bez cukru) 150g[5] Herbata 250ml | Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g |
| | Jabłko z pieca 150g | | Mus owocowy 100g | |
| Bezmleczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pierś nadziewana szpinakiem 130g [1] + sos koperkowy 80g [1], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml | 0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 100g [1/2/8] sałatka jarzynowa 100g [2/6/8], panna cotta z musem owocowym(wegańska bez cukru) 150g[5] Herbata 250ml | Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g |
| | Jabłko z pieca 150g | | Banan1szt 120g | |

| | | | | |
|-------|--|--|---|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml | Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g |
| | Jogurt 100/150g[6] | sok pomarańczowy 200ml | Mus bananowy 120g | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

| Dieta | 02.mar.24 - 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] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidorek koktajlowy 3 szt., sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masło 10g [6] + Koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml | --- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidorek koktajlowy 3 szt., sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masło 10g [6] + Koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna 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 |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidorek koktajlowy 3 szt., sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masło 10g [6] + Koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna 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 |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g , Herbata 250ml | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Filet z kurczaka 100g + sos własny 80g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 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 |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |
| Cukrzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masło 10g [6] + Koperek Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru | Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | sok pomidorowy 330ml | |

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|--|
| Dgr. Pob. s. Zolądkowy | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g , Herbata 250ml | Filet z kurczaka 100g + sos własny 80g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | |
| Mielona | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna mix 100g [1/5/7-10], ,Miód 25g ,pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pulpet mielony z kurczaka 100g + sos własny 80g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlna miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, Herbata z cytryną 250ml | |
| Bezmleczna | Kisiel 300ml --- | Zupa z zielonej cukinii 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] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidorek koktajlowy 3 szt., sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], Herbata 250ml | Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masełko 10g [6] + Koperek Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g [3] , wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- | Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem 25g, sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masełko 10g [6] + Koperek Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g, [3] szynka 50g [1/5/7-10], Oliwki 50g Herbata z cytryną 250ml | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|
| Bezmleczna cukiernia | Kisiel 300ml ---- | Zupa z zielonej cukinii 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], pomidorek koktajlowy 3 szt., sałatka makaronowa z brokułem i jajkiem 120g [1/2], Herbata 250ml | Pyzy z mięsem 5szt 350g [1], masło 10g [6] + Koperek Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g [3] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml | Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g |
| | Jogurt 150g [6] | budyń z napoju owsianego pitny 250ml [1] | Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

| Dieta | 01.mar.24 - piątek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|--|--|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] | | Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g |
| | Pieczywo graham + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], pasta z buraka z sezamem 80g [10]papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt Kakao 200ml [6] | Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml | |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] | | 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], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g, jabłko 1szt Kakao 200ml [6] | Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml | |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] | | 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], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g, jabłko 1szt Kakao 200ml [6] | Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml | |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] | | 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], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1szt Herbata czerwona 250ml | Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Cukinia na parze z olejem lnianym 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pasta z białek 100g[2] , Pomidor B/S 70g, sałata lodowa Herbata 250ml | |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml ---- | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] | | Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g |
| | Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], pasta z buraka z sezamem 80g [10]papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt Kakao 260ml [6] Bez Cukru | Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru | Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa Herbata 250ml Bez Cukru | |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|
| Dgr. Pob. s. Zoladkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1szt Herbata czerwona 250ml | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Cukinia na parze z olejem lnianym 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6],pasta z białek 100g[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 |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], dżem owocowy 25g, pomidor 70g,, jabłko z pieca 1szt Kakao 200ml [6] | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/6/8] Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Cukinia na parze z olejem lnianym 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6],pasta z jajek 100g[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 |
| | Jogurt pitny 200g [6] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Bezmleczna | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] pasta z buraka z sezamem 80g[10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata mix, jabłko z pieca 1sz, wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata czerwona 250ml | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 90g, sałata lodowa Herbata 250ml | Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g |
| | Budyń na napoju owsianym [1] | | sok warzywny 330ml [8] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] pasta z buraka z sezamem 80g [10], dżem owocowy 25g, wędlina 30g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1szt Kakao 260ml [6] | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Brokuł gotowany z oliwą 180g Herbata 250ml | Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g |
| | Budyń na napoju owsianym [1] | | sok warzywny 330ml [8] | |

| | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|--|
| Bezmleczna kulturzyca | Zupa jarska 350ml ---- | Koperkowa z makaronem 350 ml [1/2/8] | | 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] pasta z buraka z sezamem 80g [10], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko z pieca 1szt | Dorsz na parze w warzywach 110g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 90g, sałata lodowa | | |
| | Herbata czerwona 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | | |
| | Budyń na napoju owsianym [1] | | sok warzywny 330ml [8] | | |

| | | | | |
|-------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] | Przetarta 500g [1/2/8] | Przetarta 500g [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 | |
| | Jogurt pitny 200g [6] | sok warzywny 330ml | sok warzywny 330ml | |

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 | 29.lut.24 - czwartek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|---|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, mandarynka 1szt Herbata 250ml | Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g |
| | Jogurt na deser 125g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mandarynka 1szt Herbata 250ml | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
| | Jogurt na deser 125g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mandarynka 1szt Herbata 250ml | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
| | Jogurt na deser 125g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata10g , Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Mini marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g |
| | Jogurt na deser 125g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Cukrzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], serek topiony 1szt., Pomidor 70g, sałata10g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, mandarynka 1szt Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g |
| | Jogurt naturalny 150g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |

| | | | | |
|-------------------------|--|---|---|---|
| Dgr. Pob. s. Zbiladkowy | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata10g , Herbata 250ml | Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Mini marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g Herbata 250ml | |
| | Jogurt na deser 125g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Mielona | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata10g , Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Mini marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g Herbata 250ml | |
| | Jogurt na deser 125g [6] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml --- | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml | Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 70g, oliwki czarne 60g Herbata 250ml | |
| | Jogurt wegański 150g [7] | | mus owocowy "tubka" 100g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Paszтет 70g[1/5/7-10], dżem 25g, wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml | Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], oliwki 50g Herbata 250ml | |
| | Jogurt wegański 150g [7] | | mus owocowy "tubka" 100g | |

| | | | | |
|---------------------|--|--|---|--|
| Bezmleczna cukrzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasztet 70g[1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej(na parze) w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 70g, oliwki czarne 60g Herbata 250ml | Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g |
| | Jogurt wegański 150g [7] | | mus owocowy "tubka" 100g | |

| | | | | |
|-------|--|--|---|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml | Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g |
| | Jogurt naturalny 150g[6] | Mus jabłko -mandarynka 150g | mus owocowy "tubka" 100g | |

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 | 28.lut.24 - środa | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|---|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa fasolowa 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g surówka z selera 150g Kompot 250ml | --- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g, pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g[1/5/7-10] , ziemniaki 200g surówka z selera 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g, pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g surówka z selera 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g, pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], sałata 10g + pomidor 70g Herbata 250ml | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie własnym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g, pomidor b/s 70g Herbata 250ml | Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g surówka z selera 150g Kompot 250ml Bez Cukru | --- Chleb graham 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g, pomidor 70g Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|
| Dgr. Pob. s. Zbiladkowy | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], sałata 10g + pomidor 70g Herbata 250ml | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie własnym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g, pomidor b/s 70g Herbata 250ml | Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wędlina miksowana 100g [1/5/7-10], Serek fromage 40g [6], + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z mięsa mielonego w sosie 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g Gotowany seler z oliwą 150g | --- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], pomidor b/s 70g Herbata 250ml | Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Bezmleczna | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasztet z indyka 80g [1/2/6/8], sałata 10g , pomidor 70g, Herbata 250ml | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Kisiel z owocami 200ml | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasztet z indyka 80g [1/2/6/8], sok warzywny 330ml [8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3] Herbata 250ml | Energia: 2490 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,9g |
| | Mus owocowy - tubka 100g | | Kisiel z owocami 200ml | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| Bezmielczna colczyca | Zupa jarska 350ml ---- | Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] | --- | Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90 w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasztet z indyka 80g [1/2/6/8], sałata 10g , pomidor 70g, Herbata 250ml | Roladka z kurczaka(na parze) w sosie pomidorowym 100g+80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasta z jajek i tuńczyka 100g[2/3], sałata masłowa 10g Herbata 250ml | |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Kisiel b/c z owocami 200ml | |

| | | | | |
|-------|----------------------------------|--|------------------------|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] | Przetarta 500g [1/2/8] | Przetarta 500g [1/2/8] | Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcze 96 w tym nasycone 8,4, węglowodany 372g w tym cukry 45g, błonnik 31g, sól 5,5g |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jogurt naturalny 150g [6] | Kisiel pitny 250ml z cukrem [1] | Jogurt 150g [6] | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

| Dieta | 27.lut.24 - wtorek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|---|--|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki z cukinią 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g |
| | Pomarańcza 150g | | Galaretka owocowa 200g | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki z cukinią 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Pomarańcza 150g | | Galaretka owocowa 200g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki z cukinią 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Pomarańcza 150g | | Galaretka owocowa 200g | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki z cukinią 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/ groszku 120g [1/2/6/8], pomidor 50g, Herbata rumiankowa 250ml | Zupa solferino bez groszku 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | Mus jabłko-pomarańcza 150g | | Galaretka owocowa 200g | |
| Cukrzycza | Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki z cukinią 100g[1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g |
| | Pomarańcza 150g Bez Cukru | | Galaretka owocowa bez cukru 200g Bez Cukru | |

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|
| Dgr. Pob. s. Żołądkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki z cukinią 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/ groszku 120g [1/2/6/8], pomidor 50g, Herbata rumiankowa 250ml | Zupa solferino bez groszku 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | Mus jabłko-pomarańcza 150g | | Galaretka owocowa 200g | |
| Mielona | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8] pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pulpet z szynki 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka miksowana 100g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor bez skóry 70g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Mus jabłko-pomarańcza 150g | | Galaretka owocowa 200g | |
| Bezmleczna | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], masło20g[6], vege deser o smaku waniliowym 70g [7], Kiełbaski z szynki z cukinią100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata rumiankowa 250ml | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g |
| | jabłko pieczone 1 sztuka | | Galaretka owocowa 200g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], masło20g[6], vege deser o smaku waniliowym 70g [7], Kiełbaski z szynki z cukinią100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8] Herbata rumiankowa 250ml | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], mus owocowy 100g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g |
| | jabłko pieczone 1 sztuka | | Galaretka owocowa 200g | |

| | | | | |
|--------------------------|---|---|--|---|
| Bezmleczna kulturzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], masło20g[6], vege deser o smaku waniliowym 70g [7], Kiełbaski z szynki z cukinią100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata rumiankowa 250ml | Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń z szynki sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g |
| | jabłko pieczone 1 sztuka | | Galaretka owocowa bez cukru 200g | |

| | | | | |
|-------|--|--|---|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta 500g [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml | Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g |
| | Jogurt 100/150g[6] | sok warzywny 330ml [8] | Galaretka owocowa 200g | |

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 | 26.lut.24 - poniedziałek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|---|--|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [8],Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata owocowa 250ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Duszona biała kapusta(słodka) 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], papryka 50g , ser żółty 40g [6], sałata 10g Herbata 250ml | Energia: 2510 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 245g w tym cukry 50g, błonnik 51g, sól 5,3g |
| | banan 1 szt 120-150g | | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [8],Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata owocowa 250ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g, sałata Herbata 250ml | Energia: 2317 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
| | banan 1 szt 120-150g | | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] |
| 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],serek kiri 1 szt [8],Pomidor 70g, sałata 10g Herbata owocowa 250ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g[1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g, sałata Herbata 250ml | Energia: 2317 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
| | banan 1 szt 120-150g | | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [8], Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata owocowa 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g, sałata Herbata 250ml | Energia: 2113 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g |
| | banan 1 szt 120-150g | | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [8], sałatka z selera naciowego z szynką 100g [6], sałata 10g Herbata owocowa 250ml Bez Cukru | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru | --- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], papryka 50g , ser żółty 40g [6], sałata Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 22512 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g |
| | banan 1 szt 120-150g | | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| Dgr. Pob. s. Zolądkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [8], Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata owocowa 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g, sałata Herbata 250ml | Energia: 2113 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g |
| | banan 1 szt 120-150g | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina miksowana 100g [1/5/7-10],serek kiri 1 szt [8], pomidor 100g , sałata 10g Herbata owocowa 250ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] mielona pierś indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor B/S 70g Herbata 250ml | Energia: 22317 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
| | Jogurt 100g [6] | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] | |
| Bezmielczna | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasztet z indyka 70g [1/5/7-10]pomidor 100g [6], sałata 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], Jajko 1 szt [2], pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2297 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g |
| | banan 1 szt 120-150g | | Koktajl z napoju owsianego i żurawiny 250ml [6] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Pasztet z indyka 70g [1/5/7-10]oliwki 70g Herbata owocowa 250ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Mix warzyw z oliwą z oliwek 140g. Herbata 250ml | Energia: 2337 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g |
| | banan 1 szt 120-150g | | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Bezmielczna colurzyca | Zupa jarska 350ml ---- | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 350ml [6/8] | --- | Energia: 2297 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 100g [6], sałata 10g | gulasz z piersi indyka(duszony)180g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] seler z marchwią i oliwą z oliwek 150g [1/8] | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g | |
| | Herbata owocowa 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | banan 1 szt 120-150g | | Koktajl z napoju owsianego i żurawiny 250ml [6] | |

| | | | | |
|-------|---------------------------|--|--|--|
| PAPKA | Przetarta 500g [1/2/8] | Przetarta + dodatek | Przetarta 500g [1/2/8] | Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2013,9kcal sól 5,2g |
| | Herbata owocowa 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jogurt 100/150g[6] | kisiel pitny 250ml z cukrem [1] | Ciasto proteinowe z jabłkami 100g [1/2/6] | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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