

Dieta	09.mar.24 - sobota		Brodnica	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek kiszony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 150 g		Jogurt z musem 120g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczyczo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 150 g		Jogurt z musem 120g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczyczo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	pomarańcza 1 szt. 150g [6]		Jogurt z musem 120g [6]	
Wys. Białkowa (Ginekologia)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczyczo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu 70 g i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	pomarańcza 1 szt. 150g [6]		Jogurt z musem 120g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	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
	Pieczyczo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Marchew gotowana na parze 150g Kompot 250ml	Pieczyczo 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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g [6]		Jogurt z musem 120g [6]	

Cukrzyca	Jogurt	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	pomarańcza 1 szt. 150g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pob. s. Złagdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	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 jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S 70g , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Jogurt z musem 120g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	pulpet ze schabu 120g [1/2/8] z sosem 80g[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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Jogurt z musem 120g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10],pomidor 70g , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[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., ogórek kiszony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	pomarańcza 1 szt. 150g		Jogurt z musem 120g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350 ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5
	Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	schab z pieca 100g z sosem 80g[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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Budyń z napoju owsianego z musem 150g	

Dzieci	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Marchew gotowana na parze 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 1 szt. 150g [6]		Jogurt z musem 120g [6]	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350 ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5
	Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor, sałata mix 10g	schab z pieca 100g z sosem 80g[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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Budyń z napoju owsianego z musem 150g	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]		Jogurt z musem 120g [6]	
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 4,6
	Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S 70g , sałata mix 10g	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g Marchew gotowana na parze 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kefir 200g [6]		Jogurt z musem 120g [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

Oddziały Ortopedia i Rehabilitacja zamiast zupy mlecznej dostają jogurty

Dieta	10.mar.24 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [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
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] + ketchup + pomidor 70 g + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, ziemniaczki 200g Surówka z buraczków na zimno 160g Kompot 250ml	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek fromage 40g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Kefir 200 g[6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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	
	Kefir 200g [6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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	
	Kefir 200g [6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca1 szt. Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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	
	Kefir 200g [6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor 70g. + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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	
	Kefir 200g [6].		Budyń z napoju kokosowego 200g	
Dgr. Pob. s. Zabłądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor B/S70g. + jabłko z pieca1 szt. Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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	
	Kefir 200g [6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] + ketchup + pomidor 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczone udko z kurczaka szarpiane 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	
	Kefir 200g [6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor B/S70g. + jabłko z pieca1 szt.	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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	
	Sok warzywny 330ml		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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 Banan 1 szt.	
	Sok warzywny 330ml		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmielczna cukrzyca	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] parówka z szynki 2 szt [1/6/8/9] +ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca1 szt. ---	Pieczone udko z kurczaka w całości 160g, 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 ---	
	Sok warzywny 330ml		Budyń z napoju kokosowego 200g [7]	
	Herbata 250ml	Herbata 250ml		

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2120, Białko 106, Tłuszcze 94, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 212 Cukry 59, Błonnik: 29, Sól 5,7
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	kefir 200g [6]	sok warzywny 330ml	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

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

Dieta	09.mar.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek kiszony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Pomarańcza 150 g			Jogurt z musem 120g [6]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] schab z pieca 100g z sosem 80g[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	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pomarańcza 150 g			Jogurt z musem 120g [6]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] schab z pieca 100g z sosem 80g[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	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	pomarańcza 1 szt. 150g [6]			Jogurt z musem 120g [6]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] schab z pieca 100g z sosem 80g[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
	Mus jabłko-pomarańcza 150g [6]			Jogurt z musem 120g [6]
Cukrzyca	Kisiel 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], kasza gryczana 200g, Surówka z marchewki tartej 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	pomarańcza 1 szt. 150g [6]			Jogurt naturalny 150g [6]

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	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
	Pieczycwo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Marchew gotowana na parze 150g Kompot 250ml	Pieczycwo 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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g [6]		Jogurt z musem 120g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pieczycwo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor B/S, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	pulpet ze schabu 120g [1/2/8] z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Marchew gotowana na parze 150g Kompot 250ml	Pieczycwo 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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Jogurt z musem 120g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 350ml ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	Pieczycwo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor, sałata mix 10g Herbata 250ml	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Marchew gotowana na parze 150g Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Budyń z napoju owsianego z musem 150g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5
	Pieczycwo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu 70g, i wędlina 30 g [1/5/7/10], sok pomidorowy 300ml Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Marchew gotowana na parze 150g Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Budyń z napoju owsianego z musem 150g	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 350ml ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	Pieczyno jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy z warzyw i drobiu, i wędlina 30 g [1/5/7/10], pomidor, sałata mix 10g	schab z pieca 100g z sosem 80g[1/8], ziemniaczki 200g, Cukinia gotowana na parze 150g	Pieczyno 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	
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Banan 1 szt.	

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	
	Jogurt 150g [6]	galaretka do picia 200ml	Mus jabłko-banan 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	08.mar.24 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo graham + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 40g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g miód 25G Kakao 200ml [6]	Zupa z selera zabieleniana 350 ml [1/6/8] Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6
	galaretka 200g		banan 1 szt	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	Zupa z selera zabieleniana 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], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 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
	galaretka 200g		banan 1 szt	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	Zupa z selera zabieleniana 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], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 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
	galaretka 200g		banan 1 szt	
Nisko Tłuszczowa	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 z selera b/ śmietany 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Buraczki 150g [1] 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	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	galaretka 200g		banan 1 szt	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], ser gouda 40g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Wędlina 50g [1/5/7-10] Kakao 260ml [6]	Zupa z selera zabieleniana 350 ml [1/6/8] Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3
	galaretka B/C 200g	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			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 z selera b/ śmietana 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Buraczki 150g [1] 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	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	galaretka 200g		banan 1 szt	
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 z selera zabelana 350 ml [1/8] Ryba miruna w warzywach 100g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Buraczki 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
	galaretka 200g		Mus jabłko - banan 150 g	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 90g, sałata mix 10g, miód 25g, wędlina 50g [1/5/7-10], krakersy 5 szt.[1/2] Herbata czerwona 250ml	Zupa z selera b/ śmietany 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
	galaretka 200g		banan 1 szt	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g , dżem truskawkowy 25g, krakersy 5 szt [1/2/6] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z selera zabelana 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
	galaretka 200g		Mus jabłko - banan 150 g	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] pomidor 70g, sałata mix 10g,, wędlina 50g [1/5/7-10], krakersy 5 szt [1/2/6] Herbata czerwona 250ml	Zupa z selera b/ śmietany 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 5,9
	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 jabłko-banan 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	07.mar.24 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa [1/2/8]	---	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	
	Banan 1 szt.		Jogurt pitny 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa [1/2/8]	---	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	
	Banan 1 szt.		Jogurt pitny 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa [1/2/8]	---	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	
	Banan 1 szt.		Jogurt pitny 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa [1/2/8]	---	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	
	Banan 1 szt.		Jogurt pitny 200ml [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa kalafiorowa[1/2/8]	---	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] Bez Cukru	makaron razowy z sosem bolońskim 200g/150 [1/8] fasolka szparagowa z oliwą 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	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 Bez Cukru	
	Banan 1 szt.		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa dyniowa [1/2/8]	---	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	
	Banan 1 szt.		Jogurt pitny 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa[1/2/8]	---	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 B/S 70g 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 B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt pitny 200ml [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml ---	Zupa kalafiorowa [1/2/8]	---	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, Herbata 250ml	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	
	Banan 1 szt.		Jogurt wegański 150ml [6]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, dżem owocowy 25g Herbata 250ml	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	
	Mus owocowy 150g		Jogurt wegański 150ml [6]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa kalafiorowa [1/2/8]	---	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		
	Banan 1 szt.		Banan 1 szt.		

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	
	jogurt 100g /150g [6]	Kisiel pitny 250g	Jogurt pitny 200ml [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	06.mar.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]	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], papryka 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż brązowy 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, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Brokuł gotowany 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	
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Brokuł gotowany 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	
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] Herbata 250ml	Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mix 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	
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko z pieca + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], papryka 70g , sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż brązowy 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml Bez Cukru	Chleb graham 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 150g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko. + jogurt nat. 100g [6]	

Dgr. Pob. s. Zolędkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/8] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1-3/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Marchewka mix 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		Jabłko z pieca + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] 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 Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g	--- 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		Mus jabłkowy + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z dorsza 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g , ryż 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta warzywna z łososia (białe warzywa) 70g [2/3/8], sałata, pomidor Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko z pieca + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasztet domowy 70g [1/2/8], sałatka jarzynowa 120g [1/2/8] + oliwki 50g 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 Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta warzywna z łososia (białe warzywa) 70g [2/3/8], Budyń 180g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 97, Tłuszcze 86, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 360, Cukry 64, Błonnik: 30, Sól 5,9
	sok pomidorowy 330ml		Jabłko z pieca + ciasto drożdżowe 35g [1/6/8]	

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]	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], Sałata + pomidor		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 330 ml		Banan 1 szt.		

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	
	jogurt 100g /150g [6]	Sok pomidorowy 330ml	galaretka 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	05.mar.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 80g [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	
	Pomarańcza 1 szt 150g		serek waliniowy 150g [6]		
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 80g [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	
	Pomarańcza 1 szt 150g		serek waliniowy 150g [6]		
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 80g [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	
	Pomarańcza 1 szt 150g		serek waliniowy 150g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka nadziewana cukinią 120g + sos koperkowy 80g [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	
	jabłko pieczone 1 sztuka		serek waliniowy 150g [6]		
Cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, serek topiony 1szt [6], sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z selera, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- 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 Bez Cukru	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1	
	Pomarańcza 1 szt 150g		serek naturalny 150g [6]		

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka nadziewana cukinią 120g + sos koperkowy 80g [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
	jabłko pieczone 1 sztuka		serek waliniowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina 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] Pulpecik z kurczaka z cukinią w sosie 120/80g [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
	jabłko pieczone 1 sztuka		serek waliniowy 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g, dżem 25 g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 80g [1/8], 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
	jabłko pieczone 1 sztuka		sałatka z ryżu i warzyw {1/2/8} 200g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, tuńczyk 70g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 80g [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., 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
	jabłko pieczone 1 sztuka		sałatka z ryżu i warzyw [1/2/8] 200g	

Bezmielczna colurzyca	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, tuńczyk 70 gr	Pierś z kurczaka nadziewana fasolką szparagową 120g + sos koperkowy 80g [1/8], 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	
	jabłko pieczone 1 sztuka		Banan 1 szt.	

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	
	jogurt 100g /150g [6]	Budyń pitny 250g [6]	serek waliniowy 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	04.mar.24 - poniedziałek			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 70g [6], ogórek 70g , sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g			Jogurt 150g [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], ser twarogowy 70g [6], Pomidor70g, sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g			Jogurt 150g [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], ser twarogowy 70g [6] , Pomidor 70g, sałata 10g, mandarynka 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g			Jogurt 150g [6]
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 ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g			Jogurt 150g [6]
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 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
	sok pomidorowy 330 ml			Jogurt 150g [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], ser twarogowy 70g [6], Pomidor B/S 70g, sałata 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Jogurt 150g [6]	
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 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g[1/8], 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Jogurt 150g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Oliwki 50g, sałata 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 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
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Jogurt wegański 120g	
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-mandarynkowy 150g, Oliwki 50g, Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 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], jajko 1 szt [2], sok warzywny 330ml [8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 127, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 14,9, Węglowodany 262, Cukry 58, Błonnik: 30, Sól 6,3
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Jogurt wegański 120g	

Bezmielczna colirzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa jarzynowa 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, sałata 10g, 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		
	posiłek witaminowy (mus owocowy) 100g		Jogurt wegański 120g		

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	
	jogurt 100g /150g [6]	Kisiel do picia 250ml	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