

Dieta	17.mar.24 - niedziela	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Papryka70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Sałatka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Sałatka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Sałatka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Mus owocowy w tubce 100g</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], Papryka 70g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Sałatka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	

Dgr. Pub. s. Zorątkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Mus owocowy w tubce 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca siekany na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem wiśniowy 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Sałotka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna szynkowa 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, Pomidor 70g, sałata mix --- 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
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Sałotka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], oliwki zielone 70g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynie 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, Pasta z pomidora i pietruszki 70g 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
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Sałotka z brokuła z pomidorkami suszonymi w oliwie i sezamem [1/10] 120g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Buraczki na ciepło 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], papryka 70g, Pomidor 70g, sałata mix 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
	<b>Sok wielowarzywny 300ml [8]</b>		<b>Sałatka z brokuła z pomidorkami i sezamem [1/10] 120g</b>	

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

**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	16.mar.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód, pomidor b/s 70g , sałata rozponka 10g [1/2], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinią 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>serek naturalny 140g[6]</b>	

Dgr. Pub. s. Zorątkowcy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód, pomidor b/s 70g , sałata rozszponka 10g [1/2], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona miksowana 100g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem miksowana 120g [1/2], jabłko pieczone Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt[6], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko pieczone 1 szt. --- Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g --- Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], wdlina drobiowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>Jogurt wegański 120g - produkt bezmleczny</b>	
Neuropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1], maselko 10g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], wdlina drobiowa 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	<b>Mus w tubce 100g</b>		<b>Jogurt wegański 120g - produkt bezmleczny</b>	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcz 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczyno pszenne 100g[1], masło 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z jajkiem 120g [1/2], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], wdlina drobiowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>		<b>Jogurt wegański 120g - produkt bezmleczny</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus w tubce 100g</b>	<b>serek waniliowy 140g[6]</b>	

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

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

Dieta	15.mar.24 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem 80g Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym i ziarnami 150g [1] Kompot 250ml	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g
	<b>mandarynka 2 szt 120-150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem [80] Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	<b>mandarynka 2 szt 120-150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem [80] Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	<b>mandarynka 2 szt 120-150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem [80] Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , pasta z białek jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>mus jabłko-mandarynka 150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem 80g Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8]</b> Kompot 250ml	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] szynka zawędzana 30g 1/5/7-10) , jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	<b>mandarynka 2 szt 120-150g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml</b>	

Dgr. Pob. s. Zorządkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem [80] Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , pasta z białek jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>mus jabłko-mandarynka 150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem [80] Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] dżem brzoskwinowy 25g , pasta z jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	<b>mus jabłko-mandarynka 150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem 80g  ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8]  ---	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zawędzana 30g 1/5/7-10] , jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  ---	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	<b>mus jabłko-mandarynka 150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], dżem 25g , orientalna pasta z buraka z sezamem 80g Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zawędzana 30g 1/5/7-10] , jajko 2szt. [2], pasta z pomidora i warzyw 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	<b>mus jabłko-mandarynka 150g</b>		<b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	



Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g , orientalna pasta z buraka z sezamem 80g Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Łosoś kostka na parze ze szpinakiem 120g/30g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, fasolka, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zawędzana 30g 1/5/7-10] , jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	<b>mus jabłko-mandarynka 150g</b>		<b>Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 260ml [6]  <b>Jogurt 150g [6]</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml  <b>mus tubka 100g</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml  <b>Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml</b>	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g

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

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

Dieta	14.mar.24 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], papryka 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z czerw. Ciecierzycy z wędzonką 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] <b>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix</b> Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], pomidor 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], pomidor b/s 70g, sałata rzymska 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], papryka 70g, sałata rzymska 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] <b>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix</b> Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sałatka grecka z jajkiem 150g [2/6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zrądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], pomidor b/s 70g, sałata rzymska 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z twarogu i dorsza 100g [1/3/6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej - mięso mielone [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek kiri 1 szt., sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białych warzyw z dorszem 100g [1/3/8]+ pomidor 70g + sałata rzymska 10g+ jabłko pieczone 1 szt  ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  ---	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, oliwki czarne 60g  ---	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Budyń owsiany 250ml [1]</b>		<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	
Neuropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białych warzyw z dorszem 100g [1/3/8]+ jabłko pieczone+ sok pomidorowy 330ml. Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sok pomarańczowy 250ml, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	<b>Budyń owsiany 250ml [1]</b>		<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białych warzyw z dorszem 100g [1/3/8]+ pomidor 70g + sałata rzymska 10g+ jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej [1/6], kasza jaglana 200g surówka z buraka 160g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 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
	<b>Budyń owsiany 250ml [1]</b>		<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Galaretka do picia 200ml</b>	<b>sok warzywny marchew-cukinia [8]</b>	

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

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

Dieta	13.mar.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] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	---  Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>			<b>Jogurt 150g [6]</b>
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>			<b>Jogurt 150g [6]</b>
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>			<b>#ADR!</b>
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem mięsa z fileta kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>			<b>Jogurt 150g [6]</b>
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10] Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>			<b>Jogurt 150g [6]</b>

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa (jarska) 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem mięsa z fileta kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pieczony pulpecik z pierś z indyka 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem mięsa z fileta kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	<b>Mus Jabłko -Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + pomidor 70g  ---  Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10]  ---  Herbata 250ml	Energia: 2655 kcal, Białko 104, Tłuszcze 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + pasta z brokuła i selera 70g[8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10]  Herbata 250ml	Energia: 2663 kcal, Białko 113, Tłuszcze 118g w tym nasycone 38, węglowodany 272g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	<b>Mus Jabłko -Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] polędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + pomidor 70g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z dodatkiem szynki mix wędzonej 300g [1/5/7-10]  Herbata 250ml	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcz 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukry 59g, błonnik 46g, sól 6,8g
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>serek waniliowy 150g [6]</b>	<b>Jogurt 150g [6]</b>	

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

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

Dieta	12.mar.24 - wtorek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [1/6/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe (3-4szt) 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe (3-4szt) 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe (3-4szt) 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z olejem słonecznikowym 160g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidor b/d 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml  Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe (3-4szt) 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	<b>Pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa b/c 200g</b>	



Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z olejem słonecznikowym 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidor b/d 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, dżem 25g, sałata mix Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z olejem słonecznikowym 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski miksowany 200g [6],pasta z pomidora i selera 70g [8], sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g  ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g  ---	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidorki koktajlowe (3-4szt) 50g, sałata roszonek 10g  ---	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml  Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 30g [1/5/7-10], tuńczyk w oleju 70g [3], pasta z pomidora i selera 70g [8]  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
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Piecząwo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] bukiet warzyw z olejem słonecznikowym (brokuł, marchew, kalafior, pestki dyni i słonecznika) 160g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopočka 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidorki koktajlowe (3-4szt) 50g, sałata roszponka 10g  Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>		<b>Galaretka truskawkowa b/c 200g</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłko-pomarańcza 150g</b>	<b>Galaretka truskawkowa 200g</b>	

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

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

Dieta	11.mar.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- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8]  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2833 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	<b>Jabłko 200g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8]  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Jabłko 200g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8]  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Jabłko 200g + jogurt 100g[6]</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa pomidorowa JARSKA bez śmietany z ryżem 350ml  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>Jabłko pieczone 200g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml <b>Bez Cukru</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8]  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	<b>Jabłko 200g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	

Dgr. Pub. s. Zdrątkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata <b>Herbata 250ml</b>	Zupa pomidorowa JARSKA bez śmietany z ryżem 350ml  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g mini-marchewka z oliwą z oliwek 160g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>Jabłko pieczone 200g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twarożek waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor B/S 70g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8]  pulpecik z szynki 110g + sos własny 80g [1/2/6/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8] Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Jabłko pieczone 200g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g  ---  Herbata 250ml	Zupa pomidorowa JARSKA bez śmietany z ryżem 350ml  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g  ---  Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Jabłko pieczone 200g</b>		<b>Budyń z napoju owsianego 200ml</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], oliwki zielone krojone 50g  Kakao 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [1/2/6/8]  gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b>  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora i marchewki 80g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],  Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Jabłko pieczone 200g</b>		<b>Budyń z napoju owsianego 200ml</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa JARSKA bez śmietany z ryżem 350ml gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 140g</b> Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g , pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Jabłko pieczone 200g</b>		<b>Budyń z napoju owsianego 200ml</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 200ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	<b>Jogurt 100g[6]</b>	<b>Mus owocowy tubka 100ml</b>	<b>Kefir 200ml [6]</b>	

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

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