

Dieta	04.lut.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] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</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 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</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 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</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] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek wiejski 170g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</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
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek wiejski 170g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.[1/6]</b>		<b>sok warzywny 300ml</b>	
Dgr. Pob. s. Zależkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 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>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Mielna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina miksowana 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 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>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</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] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 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>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix  Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Neutropniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml  Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Mix warzyw gotowany 100g [8]  Herbata 250ml	

	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
<b>Bezmięczna cukrzyca</b>	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszone buraczki na ciepło 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata10g  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>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.</b>		<b>sok warzywny 300ml</b>	

<b>PAPKA</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Galaretka do picia 250ml</b>	<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	

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

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

**Owoc\* - w zależności od dostępności produktu ( Jabłko 1 szt / Pomarańcza 70g / Banan 100g )**

Dieta	23.mar.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---		Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]  Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g.  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g			Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---		Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]  Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g.  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g			Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---		Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]  Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g.  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g			Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---		Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]  Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g.  Herbata 250ml		Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g			Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---		Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]  Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g.  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	
	Banan 150g			Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Herbata 250ml	Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml ---	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Herbata 250ml	Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g. Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g.	Grilowany filet z indyka 100g + sos pomidorowy 80g [1/8] + kasza jaglana 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>	<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	

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

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

Dieta	22.mar.24 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g
	Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], masło20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], miód 25g , papryka czerwona 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Morszczuk smażony 120g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z kiszonej kapusty i ziarnami ciecioriki 130g [1]  Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt.</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt.</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt.</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	<b>mus pomarańczowy 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], papryka 70g, pomidor 70g, sałata mix Kakao 260ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt.</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	<b>Bez Cukru</b>

Dgr. Pub. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 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 pomarańczowy 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s70g, roszponka 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 -pomarańczowy 150g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], jogurt wegański 125g[1/5/7/9], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	<b>mus jabłko -pomarańczowy 150g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	
Neotropiczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem truskawkowy 25g, pasta z pomidora 70g [1/6/8] Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], jajko 1szt. [2], oliwki czarne 50g 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 -pomarańczowy 150g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	



Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], jogurt wegański 125g[1/5/7/9], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], jajko 1szt. [2], Pomidor B/S 70g, roszponka 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 -pomarańczowy 150g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 260ml [6] <b>Jogurt 100g [6]</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml <b>Kisiel do picia 200ml</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml <b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g

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

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

Dieta	21.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] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron razowy 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], jabłko 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>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], jabłko 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>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, pasta z białka jaj 60g [2], jabłko z pieca 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>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], masło 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron razowy 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt , sałata mix Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami B/C180g</b>	

Dgr. Pub. s. Zorątkowy	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, pasta z białka jaj 60g [2], jabłko z pieca 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>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i łososiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt. 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>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta jajeczna z łososiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta jajeczna z łososiem 90g [1-3/6] , dżem owocowy 25g, pasta z pomidora 70g [1/6/8] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], , jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],Pasta jajeczna z łososiem 90g [1-3/6] [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix  Herbata 250ml	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami b/c 180g</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  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>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>	<b>Galaretka do picia 180g</b>	

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

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

Dieta	20.mar.24 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcze 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Mielony wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo razowe + bułka graham 1szt (100g), masło10g[6] Leczo z kawałkami wędzonej szynki 300g [1/5/7-10]  Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo z kawałkami wędzonej szynki 300g [1/5/7-10]  Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo z kawałkami wędzonej szynki 300g [1/5/7-10]  Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/6/8/9] + sałata Herbata 250ml	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g Kompot 250ml	pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo z kurczakiem 300g [1/5/7-10] + pomidor 70g b/s  Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]	---	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcze 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], papryka 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	pieczywo razowe + bułka graham 1szt (100g), masło10g[6] Leczo z kawałkami wędzonej szynki 300g [1/5/7-10]  Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa bez groszku 120g [1/2/6/8/9] + sałata Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo z kurczakiem 300g [1/5/7-10] + pomidor 70g b/s  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.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z wędliny 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g  Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kurczakiem 300g [1/5/7-10] + pomidor 70g b/s  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 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo 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.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + oliwki zielone 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo 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 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8/9] + sałata Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 140g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne + bułka kajzerka 1szt (100g), masło10g[6] Leczo 300g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcze 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukty 59g, błonnik 46g, sól 6,8g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcze 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukty 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłkowo-banan 150g</b>	<b>Sok pomidorowy 300 ml[8]</b>	

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

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

Dieta	19.mar.24 - wtorek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix Herbata 250ml	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z selera z rodzynkami i migdałami 150g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 40g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z selera z rodzynkami i migdałami 150g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 40g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z selera z rodzynkami i migdałami 150g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 40g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 40g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 40g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z selera z rodzynkami i migdałami 150g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek fromage 40g [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>Jogurt 100g [6] + mandarynka 1szt.</b>	



Dgr. Pob. s. Zrądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 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>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1szt.</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 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>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt 100g [6] + jabłko pieczone 1szt.</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 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>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt wegański 125g [4/5/7] + jabłko pieczone 1szt.</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek 150g  Kompot 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>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt wegański 125g [4/5/7] + jabłko pieczone 1szt.</b>	

Bezmielczyna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]	---	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 + bułka grahamka 100g [1], masło 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 40g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata	Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] seler gotowany z oliwą z oliwek 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i jaj 100g [2/3], Pomidor 70g, sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>sałatka ryżowa z tuńczykiem 140g [1-3/8]</b>		<b>Jogurt wegański 125g [4/5/7] + jabłko pieczone 1szt.</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel 200ml</b>	<b>Mus tubka 100g</b>	

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

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

Dieta	18.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] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], ogórek 70g , sałata 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/2/6/8]  Gulasz z żołądków drobiowych 200g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], Pomidor70g, sałata Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6] , Pomidor 50g, sałata Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], ogórek 50g, Pomidor 50g, sałata 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	<b>#ADR!</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>Galaretka z owocami B/C 180g</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	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 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa mix 100g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, ogórek zielony 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [1/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g  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>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g  Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8]  Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym 150g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt.,  Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Galaretka z owocami 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml [1/6/8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, ogórek zielony 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata 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
	#ADR!		Galaretka z owocami B/C 180g	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 200ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Jogurt 100g [6]	Galaretka z owocami 180g	sok warzywny 300ml [1/6/8]	

### 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**