

Dieta	31.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: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/5-10],mandarynka 1 szt Herbata 250ml	Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/5-10],mandarynka 1 szt Herbata 250ml	Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/5-10],mandarynka 1 szt Herbata 250ml	Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białek jaj 100g [2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 100g [1/2/5-10],mus jabłko - mandarynka 1 szt - 100g Herbata 250ml	Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera gotowanego z warzywami i z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor b/s 70g, sałata Herbata 250ml	
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/5-10],mandarynka 1 szt Herbata 250ml Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	Ciasto kakaowe z jabłkiem z obniżoną zawartością cukru 70g[1/2/6]		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Dgr. Pob. s. Złazdkawy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białek jaj 100g [2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 100g [1/2/5-10],mus jabłko - mandarynka 1 szt - 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło - duszone 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera gotowanego z warzywami i z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor b/s 70g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasta z białek jaj 100g [2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 100g [1/2/5-10],mus jabłko - Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło - duszone miksowane 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera gotowanego z warzywami i z szynką miksowana 100g 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
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt.[2], wędzina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata 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
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] Jajko 1 szt [2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 100g [1/2/5-10],mus jabłko - mandarynka 1 szt - 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera gotowanego z warzywami i z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Neutropaniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] jajko 1 szt [2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 100g [1/2/5-10],mus jabłko - mandarynka 1 szt - 100g	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera gotowanego z warzywami i z szynką 100g [1/2/5-10],oliwki zielone 50g	Energia: 2255 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 288g w tym cukry 56g, błonnik 40g, sól

	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	9,3g
	Ciasto jogurtowe z rabarborem [1/2/6] 70g		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] jajko 1 szt [2], szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 100g [1/2/5-10],mus jabłko - mandarynka 1 szt - 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze z masełkiem i koprem [1]-150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [1/2/8], sałatka z selera gotowanego z warzywami i z szynką 100g [1/2/5-10], pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2155 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 255g w tym cukry 494g, błonnik 47g, sól 5,9g
	Ciasto kakaowe z jabłkiem z obniżoną zawartością cukru 70g[1/2/6]		Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2140 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 258g w tym cukry 56g, błonnik 20g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]	sok pomarańczowy 200ml	Galaretka z napoju owsianego z malinami 160g [1]	

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	30.mar.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]	---	Energia: 2702, Białko 140, Tłuszcze 90g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6],papryka 70g, sałata 10g	Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]	Pieczywo razowe00g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 70g, mix sałat	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt + herbatniki 15g [1/2/6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]	---	Energia: 2702, Białko 140, Tłuszcze 90g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	---	Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]	---	Energia: 2702, Białko 140, Tłuszcze 90g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	---	Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	---	Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, mix sałat	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6],pomidor b/s70g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Herbata 250ml		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8]	---	Energia: 2451, Białko 125, Tłuszcze 86g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	---	Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10]	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat	
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6],papryka 70g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru		Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt + pieczywo chrupkie 10g [1/2/6]		sok pomidorowy 330ml[1/8]	

Dgr. Pob. s. Zbiątkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina 50g [1/5/7-10], 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
	Jabłko pieczone 1 szt + herbatniki 15g [1/2/6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] deliser 2 szt [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Pulpecik z fileta z kurczaka 110g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6] , wędlina miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 26347, Białko 135, Tłuszcze 91g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Mus jabłkowy 150g + herbatniki 15g [1/2/6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Pasta z pomidora i warzyw 80g [1/5-10]], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g [3] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Jabłko pieczone 1 szt + herbatniki 15g [1/2/6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Pasta z pomidora i warzyw 80g [1/5-10]], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej cukinii 350 ml [1/8] Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g, [3] szynka 50g [1/5/7-10], Oliwki 50g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Jabłko pieczone 1 szt + herbatniki 15g [1/2/6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z zielonej cukinii 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
	Piecząwo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Pasta z pomidora i warzyw 80g [1/5-10]], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 70g, sałata 10g	Filet z kurczaka 100g + sos własny 70g [1/8] + ziemniaki 200g Marchewka z oliwą z oliwek 150g	Piecząwo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk 70g [3] , wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt + pieczywo chrupkie 10g [1/2/6]		sok pomidorowy 330ml[1/8]	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	29.mar.24 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], pasta z buraka z sezamem 80g [10], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], miód naturalny 25g, Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Banan 1 szt 120-170g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pasta z buraka z sezamem 80g [10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], miód naturalny 25g, Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Banan 1 szt 120-170g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pasta z buraka z sezamem 80g [10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], miód naturalny 25g, Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Banan 1 szt 120-170g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pasta z buraka z sezamem 80g [10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Cukinia na parze z olejem winogronowym 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Banan 1 szt 120-170g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], pasta z buraka z sezamem 80g [10]papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], serek fromage 40g [6], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Kiwi 1 szt 100-120g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]- pro b/c	

Dgr. Pub. s. Zorątkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pasta z buraka z sezamem 80g [10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Cukinia na parze z olejem winogronowym 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Banan 1 szt 120-170g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], pasta z buraka z sezamem 80g [10], pomidor 70g, Kakao 200ml [6]	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Cukinia na parze z olejem winogronowym 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2487, Białko 127, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Mus jabłko-banan 150g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g [3],pasta z buraka z sezamem 80g[10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], humus popomidorowy 70g [5/8/10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Banan 120-150g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]- pro b/c	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g [3],pasta z buraka z sezamem 80g[10],dżem owocowy 25g, Kakao 260ml [6]	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], humus popomidorowy 70g [5/8/10], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Energia: 2284, Białko 91, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Mus jabłko-banan 150g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk 70g [3], pasta z buraka z sezamem 80g[10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach po grecku 120g/ 50g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], humus popmidorowy 70g [5/8/10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Banan 120-150g		Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao 200ml [6] Jogurt 100/150g[6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml sok warzywny 330ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml Budyń waniliowy na napoju owsianym 200ml [1/5]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	28.mar.24 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g[1] Sałata lodowa z jogurtem 100g[6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, mandarynka 1szt Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Jogurt na deser 125g [6]		sałatka grecka 100g [2/6/8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Sałata lodowa z jogurtem 100g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mandarynka 1szt Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Jogurt na deser 125g [6]		sałatka grecka 100g [2/6/8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Sałata lodowa z jogurtem 100g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mandarynka 1szt Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Jogurt na deser 125g [6]		sałatka grecka 100g [2/6/8]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Sałata lodowa z jogurtem 100g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-mandarynka 100g. Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Jogurt na deser 125g [6]		Galaretką z brzoskwiniami 180g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] Serek wiejski 1 szt 170g [6]., Pomidor 70g, ogórek zielony 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Sałata lodowa z jogurtem 100g[6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, mandarynka 1szt Herbata 250ml	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Jogurt naturalny 150g [6]	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			sałatka grecka 100g [2/6/8]	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Sałata lodowa z jogurtem 100g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-mandarynka 100g. Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Jogurt na deser 125g [6]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Serek wiejski 170g 1szt [6], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 150g [1] - siekany Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt 15g [6], pomidor 70g, mus jabłko-mandarynka 100g. Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Jogurt na deser 125g [6]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka z becзки 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 70g, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Jogurt wegański 150g [7]		Galaretka z brzoskwiniami 180g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka z becзки 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], oliwki 50g, mus jabłko-mandarynka 100g. Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Jogurt wegański 150g [7]		Galaretka z owocami 180g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] szynka z beczki 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpeciki z szynki wieprzowej w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 70g, oliwki czarne 60g Herbata 250ml	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Jogurt wegański 150g [7]		Galaretka b/c z brzoskwiniami 180g	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Jogurt naturalny 150g[6]	Mus jabłko -mandarynka 150g	Galaretka bez owoców 180g	

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	27.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] wędlna 50g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z ciecierzycy 350 ml [1/5/7-10] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	--- Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , papryka czerwona 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukty 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata masłowa Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], sałata 10g + pomidor 70g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata masłowa Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Kiwi 1 szt 100-120g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], sałata 10g + pomidor 70g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna miksowana 100g [1/5/7-10], Serek kiri 1 szt [6], + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczaka w sosie pomidorowym z cukinią (mielone mięso) 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Gotowany seler z oliwą 150g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna miksowana 60g [1/2/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Mus owocowy - tubka 100g		Jogurt 150g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasztet z indyka 80g [1/2/6/8], sałata 10g , pomidor 70g, Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukty 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Banan 1 szt 120-150g		Kisiel z owocami 200ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasztet z indyka 80g [1/2/6/8], sok warzywny 330ml [8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczakaz cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , pasta z pomidorków i warzyw 70g [5/8] Herbata 250ml	Energia: 2490 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukty 45g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Mus owocowy - tubka 100g		Kisiel z owocami 200ml	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet z indyka 80g [1/2/6/8], sałata 10g , pomidor 70g, Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszą mazurską 350 ml [1/8] Roladka z udka kurczaka z cukinią w sosie pomidorowym 100/80g [1/5/7-10] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] Pasta z jajek, tuńczyka i warzyw 100g[2/3], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Banan 1 szt 120-150g		Kisiel b/c z owocami 200ml	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	26.mar.24 - wtorek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g, Herbata rumiankowa 250ml	Zupa solferino bez groszku 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml Bez Cukru	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pomarańcza 150g		Galaretka b/c z brzoskwinia 180g	

Ogr. Pob. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa solferino bez groszku 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], Pomidorb/c 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt[6], pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka miksowana 100g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor bez skóry 70g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- 0 pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus z pomidorem 50g [1/5/8], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukty 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- 0 pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus z pomidorem 50g [1/5/8], oliwki czarne 50g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g(duszona) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], krakersy 5szt.[1] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukty 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Galaretka z brzoskwinia 180g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- 0 pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus z pomidorem 50g [1/5/8], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Mus jabłko-pomarańcza 150g		Galaretka b/c z brzoskwinia 180g	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Jogurt 100/150g[6]	sok warzywny 330ml [8]	Galaretka z brzoskwinia 180g	

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	25.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 krakowska parzona 40g [1/5/7-10],kiri 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie z cebulką 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], papryka 50g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2407 kcal, Białko 113g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 275g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	Serek waniliowy 120g [6]+jabłko 1 szt		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],kiri 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg 100g [6], miód 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Serek waniliowy 120g [6] + jabłko 1 szt		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],kiri 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg 100g [6], miód 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Serek waniliowy 120g [6] + jabłko 1 szt.		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],kiri 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [1/2/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Duszona marchewka 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg 100g [6], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Serek waniliowy 120g [6]+ jabłko z pieca 1 szt.		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],kiri 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twaróg 100g [6], ogórek 70g , pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 22512 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Serek naturalny 120g [6] +jabłko 1 szt.		Sok pomidorowy 300ml [1/8]	

Dgr. Pub. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],kiri 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [1/2/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Duszona marchewka 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg 100g [6], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Serek waniliowy 120g [6]+ jabłko z pieca 1 szt.		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10] - rozdrobniona ,kiri 1 szt . [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] mielona pierś indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Duszona marchewka na masełku 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg 100g [6], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 22317 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Serek waniliowy 120g [6]+ jabłko z pieca 1 szt.		Mus owocowy tubka 100g + biszkopty 10g[1/2/6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],pasta z buraka 80g [1/6/8],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina kanapkowa drobiowa 50g [2/3/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2353 kcal, białko: 113g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jogurt wegański 120g [5/7] + jabłko z pieca 1 szt.		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],pasta z buraka 80g [1/6/8],oliwki zielone 50g Kakao200ml [6]	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina kanapkowa drobiowa 50g [2/3/8], jajko 1 szt. [2], Mix warzyw z oliwą z oliwek 140g. Herbata 250ml	Energia: 2339 kcal, białko: 106g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 265g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jogurt wegański 120g [5/7] + jabłko z pieca 1 szt.		Mus owocowy tubka 100g + wafle ryżowe 10g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], pasta z buraka 80g [1/6/8], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaczki 200g [1/2] Marchewka z groszkiem 150g [1/6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina kanapkowa drobiowa 50g [2/3/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2353 kcal, białko: 113g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jogurt wegański 120g [5/7] + jabłko z pieca 1 szt.		Sok pomidorowy 300ml [1/8]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao 200ml [6] Serek waniliowy 120g [6]	Przetarta + dodatek Kompot 250ml kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g + biszkopty 10g [1/2/6]	Białko; 86 Tłuszcz; 67,6 Węglowodany; 297 ENERGIA 2140,4 kcal sól 5,2g

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