

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
30.cze.24 - niedziela				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] kiri 2szt [6] + parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek zielony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
owsianka Dawtona 100g			Sok marchew-seler 300ml[8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] kiri 2szt [6] + parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
owsianka Dawtona 100g			Sok marchew-seler 300ml[8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] kiri 2szt [6] + parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6]			Sok marchew-seler 300ml[8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek kiri 2 szt [6] + parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
owsianka Dawtona 100g			Sok marchew-seler 300ml[8]	

Cukrzyca	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Pieczycorazowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] kiri 2szt [6] + parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1]	Pieczycorazowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek zielony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	owsianka Dawtona 100g		Sok marchew-seler 300ml[8]	
Dgr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek kiri 2 szt [6] + parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1]	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g		Sok marchew-seler 300ml[8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym - mięso mielone 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1]	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g		Sok marchew-seler 300ml[8]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt.	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1]	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g	
	Herbata 250ml ---	Kompot 250ml ---	Herbata z cytryną 250ml ---	
	owsianka Dawtona 100g		Sok marchew-seler 300ml[8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5
	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pasta z pomidora i selera 70g [8] + jabłko z pieca 1 szt.	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1]	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Mus owocowy tubka 100g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g		Sok marchew-seler 300ml[8]	
	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	

Bezmielczna cukrzyca	---	Roladki ze schabu z cuk. i march. duszone w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt.	Surówka z buraczka 150g [1]	Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g		Sok marchew-seler 300ml[8]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2110, Białko 107, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 211 Cukry 53, Błonnik: 28, Sól 4,7
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	kefir 200g [6]	Sok marchew-seler 300ml[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

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

Dieta	29.cze.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Brzoskwinia 1 szt 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Brzoskwinia 1 szt 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Brzoskwinia 1 szt 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, pasta z białka jaj 60g [2/10], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Sok wielowarzywny 330m		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcze 109, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 5,8
	Brzoskwinia 1 szt 150g		Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, pasta z białka jaj 60g [2/10], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Sok wielowarzywny 330m		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna mielona 100g [1/5/7-10],pasta z jaj 60g [2/10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g - miksowana [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 30g [1/5/7-10],Jajko 1szt [2] pasta z pomidora 70g [8], Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masętko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	Galaretka czysta b/c 150g		Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2120, Białko 106, Tłuszcze 94, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 212 Cukry 59, Błonnik: 29, Sól 5,7
	Jogurt 150g [6]	galaretka do picia 200ml	Mus owocowy 150g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	28.cze.24 - piątek			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka,cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1szt [6], papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6	
	banan 1 szt		Jogurt naturalny 150g [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka,cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6	
	banan 1 szt		Jogurt naturalny 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka,cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6	
	banan 1 szt		Jogurt naturalny 150g [6]		
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], miód 25G,pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1	
	banan 1 szt		Jogurt naturalny 150g [6]		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe100g[1], masło20g[6], fromage 80g[6], tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka,cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1szt [6], papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3	
	Mandarynka 2 szt Bez Cukru		Jogurt naturalny 150g [6] Bez Cukru		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	banan 1 szt		Jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 70g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	mus jabłko banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata 10g , Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka, cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 1 szt 25g, Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,4
	banan 1 szt		Jogurt vege 150g [5/7]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 60g [3], sok pomidorowy 300ml Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka, cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 1 szt 25g, Mus w tubce 100g+ sok warzywny 300ml[9] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2601, Białko 87, Tłuszcze 90, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,3
	mus jabłko banan 150g		Jogurt vege 150g [5/7]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,9
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata 10g , Herbata czerwona 250ml	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Mix warzyw z oliwą z oliwek (marchewka,cukinia, fasolka) 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	banan 1 szt		Jogurt vege 150g [5/7]	

PAPIKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	galaretka do picia 200ml	Mus owocowy 150g	

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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	27.cze.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] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcze 102, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5,6
	Morela 1 szt.100- 120g			Jogurt pitny 200ml [6]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10], Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Morela 1 szt.100- 120g			Jogurt pitny 200ml [6]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Morela 1 szt.100- 120g			Jogurt pitny 200ml [6]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory b/s z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	Mus jabłko-morela 150g			Jogurt pitny 200ml [6]
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], pomidor 70g,sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5
	Morela 1 szt.100- 120g			Jogurt naturalny 150g [6]

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory b/s z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	Mus jabłko-morela 150g		Jogurt pitny 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa mielona 60g [1/5/7-10],Pasta z twarogiem i tuńczykiem 90g [1-3/6], Pomidor B/S 70g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] roladka drobiowa mielona w sosie 120g [1/6/8], ziemniaczki 200g pomidory b/s z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa mielona 60g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Mus jabłko-morela 150g		Jogurt pitny 200ml [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10],Tuńczyk 70g, pomidor 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Mus jabłko-morela 150g		Jogurt wegański 150ml [4/5/7]	
Neutropeńniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10],Tuńczyk 70g, dżem owocowy 25g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], mus owocowy 100g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	Mus jabłko-morela 150g		Jogurt wegański 150ml [4/5/7]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g, pomidor 70g	udko pieczone 160g + sos cytrynowy 80g [1/6/8] +ryż z warzywami 200g[8] pomidory z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], pasztet z cukinii 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus jabłko-morela 150g		Jogurt wegański 150ml [4/5/7]	

PAPIKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	Kisiel pitny 250g	Jogurt pitny 200ml [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	26.cze.24 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, pasztet domowy 70g [1/2/8] + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8
	mus owocowy tubka 100g			sok warzywny 300ml[8]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, pasztet domowy 70g [1/2/8] + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	mus owocowy tubka 100g			sok warzywny 300ml[8]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, pasztet domowy 70g [1/2/8] + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	mus owocowy tubka 100g			sok warzywny 300ml[8]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +pomidor b/s + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	mus owocowy tubka 100g			sok warzywny 300ml[8]
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, pasztet domowy 70g [1/2/8] + jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4
	sok pomidorowy 330ml[1/8]			sok warzywny 300ml[8]

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +pomidor b/s + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	mus owocowy tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] ser twarogowy 100g[6], pasztet domowy 70g [1/2/8] pomidor B/S 70g, +jabłko z pieca 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 70g [1/5/7-10]- miksowana, dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	mus owocowy tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +pasztet domowy 70g [1/2/7]pomidor 70g + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	mus owocowy tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +pasztet domowy 70g [1/2/7] + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 97, Tłuszcze 86, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 360, Cukry 64, Błonnik: 30, Sól 5,9
	mus owocowy tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], oliwki 50g, pomidor 70g, sałata 10g	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
sok pomidorowy 330ml[1/8]			sok warzywny 300ml[8]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	jogurt 100g /150g [6]	Sok pomidorowy 330ml	sok warzywny 300ml	

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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	25.cze.24 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, dżem 1szt. , sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z cukinii, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Nektarynka 1 szt 150g		serek waliniowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z cukinii, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Nektarynka 1 szt 150g		serek waliniowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z cukinii, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Nektarynka 1 szt 150g		serek waliniowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g cukinia z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		serek waliniowy 150g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, serek deliser 1szt [6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z cukinii, marchewki i jabłka z jogurtem 160g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1
	Nektarynka 1 szt 150g		serek naturalny 150g [6]	

Dgr. Pub. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g cukinia z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		serek waliniowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, dżem 25g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g cukinia z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska miksowana 50g [1/5/7-10], serek kiri 2 szt.[6], pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		serek waliniowy 150g [6]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, dżem 25g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g cukinia z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		jogurt roślinny 150g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], dżem 25g, jabłko z pieca 150g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g cukinia z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., sok pomidorowy 330ml Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		jogurt roślinny 150g [5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, jabłko z pieca 150g, sałata 10g	Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g cukinia z marchewką i oliwą z oliwek 160g [8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		jogurt roślinny 150g [5]	

PAKKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 5,7
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	Budyń pitny 250g [6]	serek waliniowy 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	24.cze.24 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] mizeria 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	serek wniliowy 120g [6]100g		serek skyr 120g[6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] mizeria 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 405, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr naturalny 120g[6]	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] ogórki z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 1 szt 25g , oliwki 80g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] marchawka duszona z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok jabłkowy 0,2l. Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 127, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 14,9, Węglowodany 262, Cukry 58, Błonnik: 30, Sól 6,3
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki 50g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy z udźca 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] ogórki z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml jogurt 100g /150g [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml Kisiel do picia 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml serek skyr 120g [6]	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 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