

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
28.lip.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] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt 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] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt 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] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt 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] Wędlina 50g[1/5/7-10] + pomidor B/S 70g. + banan 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] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. +jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	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 <b>Bez Cukru</b>	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 <b>Bez Cukru</b>	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	
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] Wędlina 50g[1/5/7-10] + pomidor B/S 70g. + banan 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	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	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	
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. + banan 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] Kompot 250ml	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	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	
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. 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	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	
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. 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	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Mus owocowy tubka 100g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	
	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	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	

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	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>kefir 200g [6]</b>	<b>Sok marchew-seler 300ml[8]</b>	

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

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

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

Dieta	27.lip.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]  Pyzy 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]  Pyzy 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]  Pyzy 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		
	Galaretką czysta 150g		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 <b>Bez Cukru</b>	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]  Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	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. Pab. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 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] wędlina 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
	<b>Galaretka czysta 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 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]  <b>Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g</b> Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 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
	<b>Galaretka czysta 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmleczna	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]  Pyzy 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] 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
	<b>Galaretka czysta 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10],Jajko 1szt [2] pasta z pomidora 70g [8], Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]  Pyzy 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] wędlina 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
	<b>Galaretka czysta 150g</b>		<b>posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

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

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

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

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

Dieta	26.lip.24 - piątek			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	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		
	<b>banan 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6]	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		
	<b>banan 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	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		
	<b>banan 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>		
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], miód 25G,pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	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		
	<b>banan 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3	
	Pieczywo razowe100g[1], masło20g[6], fromage 80g[6], tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	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		
	<b>Mandarynka 2 szt</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>

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
	<b>banan 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
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
	<b>mus jabłko banan 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
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
	<b>banan 1 szt</b>		<b>Jogurt vege 150g [5/7]</b>	
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
	<b>mus jabłko banan 150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [5/7]</b>	



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]	

PAPKA	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	25.lip.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] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], 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], masło 10g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], 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
	<b>Morela 1 szt.100- 120g</b>		<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], 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], masło 10g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], 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
	<b>Morela 1 szt.100- 120g</b>		<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], 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], masło 10g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], 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
	<b>Morela 1 szt.100- 120g</b>		<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10], Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], 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 b/s z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlna drobiowa 40g [1/5/7-10], 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
	<b>Mus jabłko-morela 150g</b>		<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	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 <b>Bez Cukru</b>	---  pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski 1 szt 170g [6], Pomidor 70g, sałata 10g ,  Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5
	<b>Morela 1 szt.100- 120g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	

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 awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8],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 b/s z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 40g [1/5/7-10], 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
	<b>Mus jabłko-morela 150g</b>		<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], sałata 10g 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] Serek wiejski 170g 1szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	<b>Mus jabłko-morela 150g</b>		<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], 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] szynka z beczki 50g [1/5/7-10] , Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	<b>Mus jabłko-morela 150g</b>		<b>Jogurt wegański 150ml [4/5/7]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], 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] szynka z beczki 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	<b>Mus jabłko-morela 150g</b>		<b>Jogurt wegański 150ml [4/5/7]</b>	

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] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z awokado i mango Lisner 80g [1/2/6/8], sałata 10g Herbata 250ml	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] szynka z beczki 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-morela 150g</b>		<b>Jogurt wegański 150ml [4/5/7]</b>	

PAKKA	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	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>Kisiel pitny 250g</b>	<b>Jogurt pitny pro witaminowy mlekowita 150ml [6]</b>	

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

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

Dieta	24.lip.24 - środa			MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8	
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		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			
		<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		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			
		<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		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			
		<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3	
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g ,jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml		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			
		<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>			
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml ---		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4	
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>		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 <b>Bez Cukru</b>	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 <b>Bez Cukru</b>			
		<b>sok pomidorowy 330ml[1/8]</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>			

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 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] Wędlna 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
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlna sopocka miksowana 90g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6],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] Wędlna 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
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , humus paprykowy 70g [1/8],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] Wędlna 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
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] +humus paprykowy 70g [1/8]+ 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] Wędlna 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
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +humus paprykowy 70g [1/8]+pomidor 70g + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	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], oliwki 50g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	<b>sok pomidorowy 330ml[1/8]</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

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

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

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

Dieta	23.lip.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, miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Nektarynka 1 szt 150g</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
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, miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Nektarynka 1 szt 150g</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
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,miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Nektarynka 1 szt 150g</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
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,miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	<b>mus warzywno-owocowy 100g tubka</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1
	<b>Nektarynka 1 szt 150g</b>		<b>serek naturalny 150g [6]</b>	



Dgr. Pub. s. żółtkowy	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,miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	<b>mus warzywno-owocowy 100g tubka</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
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, miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7
	<b>mus warzywno-owocowy 100g tubka</b>		<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , 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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	<b>mus warzywno-owocowy 100g tubka</b>		<b>jogurt roślinny 150g [5]</b>	
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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], oliwki czarne 50g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7
	<b>mus warzywno-owocowy 100g tubka</b>		<b>jogurt roślinny 150g [5]</b>	

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 Herbata 250ml	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] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus warzywno-owocowy 100g tubka</b>		<b>jogurt roślinny 150g [5]</b>	

PAPKA	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	
	<b>jogurt 100g /150g [6]</b>	<b>Budyń pitny 250g [6]</b>	<b>serek waliniowy 150g [6]</b>	

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

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

Dieta	22.lip.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 z szynki wieprzowej 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		
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>			
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 z szynki wieprzowej 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		
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>			
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 z szynki wieprzowej 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		
	<b>serek wniliowy 120g [6]100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>			
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]  <b>Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6]</b> 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		
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>			
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 z szynki wieprzowej 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		
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>			<b>Bez Cukru</b>

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]  <b>Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6]</b> 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
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]  <b>Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6]</b> 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
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 z szynki wieprzowej 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], pomidor 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>Jogurt vegński 120g</b>	
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 z szynki wieprzowej 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>Jogurt vegński 120g</b>	

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 z szynki wieprzowej 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],pomidor 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>Jogurt vegński 120g</b>	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 200ml  <b>jogurt 100g /150g [6]</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml  <b>Kisiel do picia 250ml</b>	Pzetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml  <b>serek skyr 120g [6]</b>	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**