

| Dieta | 08.wrz.24 - niedziela | | | MSWiA w Olsztynie |
|------------------|---|---|--|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 13, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g |
| | Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml | Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z czerwonej kapusty 130g [6] Kompot 250ml | Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | |
| | Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | |
| | Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia:2251 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 260g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | |
| | Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | skyr 125g[6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml | Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml | |
| | Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |

| | | | | |
|-----------------------|--|---|--|---|
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z czerwonej kapusty 130g [6] Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 11, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g |
| | Jabłko 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.[1/6] | | sok warzywny 300ml | |
| Dgr. Pnb. s. Zjadkowy | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina miksowana 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Pirre z groszku 150g [1/6] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor /B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| Bogato Energetyczna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| Bezmielczna | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g |
| | Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| zna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] | Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Neutropenia | pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml | Pirre z groszku 150g [1/6] | Pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], dżem owocowy 25g, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 70g | 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6] | | mus owocowy w tubce 100g | |
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix | Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 70g, sałata10g | |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jabłko z pieca 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt. | | sok warzywny 300ml | |

| | | | | |
|-------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|
| PAPKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jogurt 100g [6] | Galaretka do picia 250ml | mus owocowy w tubce 100g | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

| Dieta | 07.wrz.24 - sobota | | MSWiA w Olsztynie | | |
|------------------|---|---|-------------------|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g |
| | Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zapiekanek ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | | | |
| | Banan 150g | | | Jogurt z musem owocowym 125g [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zapiekanek ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | | | |
| | Banan 150g | | | Jogurt z musem owocowym 125g [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zapiekanek ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | | | |
| | Banan 150g | | | Jogurt z musem owocowym 125g [6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml | Zapiekanek ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml | | | |
| | Banan 150g | | | Jogurt z musem owocowym 125g [6] | |
| Cukrzycza | Kisiel 300ml --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g |
| | Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Zapiekanek ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru | | | |
| | ŚLIWKI 150G | | | Jogurt naturalny 150g [6] | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|
| Dgr. Pub. s. żołądkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g |
| | Banan 150g | | Jogurt z musem owocowym 125g [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g |
| | Mus jabłko-banan 150g | | Jogurt z musem owocowym 125g [6] | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g |
| | Banan 150g | | Jogurt wegański 100g [5] | |
| Neutroopeniczna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g. Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g |
| | Mus jabłko-banan 150g | | Jogurt wegański 100g [5] | |

| | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g | Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i świeżym szpinakiem 300g + biały sos bazyliowy 80g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata | |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata z cytryną 250ml | |
| | Banan 150g | | Jogurt wegański 100g [5] | |

| | | | | |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|---|---|
| PAPKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g |
| | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jogurt 150g [6] | Mus jabłko-banan 150g | Jogurt z musem owocowym 125g [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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

| Dieta | | MSWiA w Olsztynie | | |
|------------------------------|---|--|---|--|
| 06.wrz.24 - piątek | | | | |
| ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g |
| | Jogurt do picia 200ml [6] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g |
| | Jogurt do picia 200ml [6] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g |
| | Jogurt do picia 200ml [6] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g |
| | Jogurt do picia 200ml [6] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Cukrzycza | Zupa jarska 350ml Pieczywo razowe , masło 10g[6], | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g |
| | Jogurt naturalny 150g [6] Bez Cukru | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] Bez Cukru | |

| | | | | |
|-----------------------|---|--|--|--|
| Dgr. Pub. s. żółtkowy | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g |
| | Jogurt do picia 200ml [6] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Mielona | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6] | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g |
| | Jogurt do picia 200ml [6] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Bezmielczna | Zupa jarska 350ml Pieczywo razowe , masło 10g[6], Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], miód 25g, pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3], Pomidor B/S 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g |
| | jogurt wegański 125g[7] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe , masło 10g[6], Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem truskawkowy 25g, pasta z pomidora 70g [1/6/8] + mus tubka 100g, Kakao 260ml [6] | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3], oliwki czarne 50g Herbata 250ml | Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g |
| | jogurt wegański 125g[7] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml Pieczywo razowe , masło 10g[6], Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix Herbata czerwona 250ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3],, Pomidor B/S 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g |
| | jogurt wegański 125g[7] | | sok marchewkowy z warzywami 300ml[8] | |

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

| Dieta | 05.wrz.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], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron razowy 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g,kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g | |
| | Jogurt 150g [6] | | Galaretka z owocami 180g | | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g | |
| | Jogurt 150g [6] | | Galaretka z owocami 180g | | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2429kcal, Białko 125, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 291g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g | |
| | Jogurt 150g [6] | | Serek waniliowy 150g [6] | | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g | |
| | Jogurt 150g [6] | | Galaretka z owocami 180g | | |
| Cukrzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml Bez Cukru | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron razowy 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g,kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt , sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g | |
| | Jogurt naturalny150g [6] | | Galaretka z owocami B/C180g | | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| Dgr. Pub. s. Zolałkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g |
| | Jogurt 150g [6] | | Galaretka z owocami 180g | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
| | Jogurt 150g [6] | | Galaretka z owocami 180g | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix Herbata 250ml | Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g |
| | Budyń z napoju owsianego 200g [1] | | Galaretka z owocami 180g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], , Pasta z wędzonego pstrąga z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3], dżem owocowy 25g, pasta z pomidora 80g [1/6/8] Herbata 250ml | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], , jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt ,oliwki zielone 50g Herbata 250ml | Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g |
| | Budyń z napoju owsianego 200g [1] | | Galaretka z owocami 180g | |

| | | | | |
|----------------------|---|--|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml --- | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] | --- | Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z wędzonego pstrąga z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3] Pomidor 70g, sałata | Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron razowy 160g [1/2] szpinak duszony 120g[6/8/7] | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix | |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Budyń z napoju owsianego 200g [1] | | Galaretka z owocami b/c 180g | |

| | | | | |
|-------|------------------------|--|--------------------------------|---|
| PAKKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jogurt 150g [6] | Budyń z napoju owsianego 200g [1] | Galaretka do picia 180g | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

| Dieta | 04.wrz.24 - środa | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|---|--|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) |
| Podstawa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa grysikowa 350g [1/8] Kotlet mielony wieprzowo-wołowy smażony 120g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g |
| | Banan 1 szt. | | | Sok pomidorowy 300 ml |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g |
| | Banan 1 szt. | | | Sok pomidorowy 300 ml |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcze 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 31g, sól 5,3g |
| | Banan 1 szt. | | | skyr owocowy 125g [6] |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g |
| | Banan 1 szt. | | | skyr owocowy 125g [6] |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g |
| | Pomarańcza 1 szt. | | | Sok pomidorowy 300 ml |

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|
| Dgr. Pob. s. Żołądkowy | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g |
| | Banan 1 szt. | | skyr owocowy 125g [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g |
| | Mus jabłko-banan 150g | | Sok pomidorowy 300 ml | |
| Bezmielczna | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajl pwe 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g |
| | Banan 1 szt. | | Sok pomidorowy 300 ml | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 80g [8]+ herbatniki 1 op 15g [1/2/6] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, + oliwki zielone 50g Herbata 250ml | Energia: 2374kcal, Białko 103, Tłuszcze 98g w tym nasycone 18, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g |
| | Mus jabłko-banan 150g | | Sok pomidorowy 300 ml | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 80g, rukola 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, papryka 70g, rozspanka 10g Herbata 250ml | Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g |
| | Banan 1 szt. | | Sok pomidorowy 300 ml | |

| | | | | |
|-------|--|--|---|--|
| PAPKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml | Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g |
| | Jogurt 150g [6] | Mus jabłkowo-banan 150g | Sok pomidorowy 300 ml | |

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 | 03.wrz.24 - wtorek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|--|--|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], roszonek 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g |
| | Brzoskwinia 1szt. | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], roszonek 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Brzoskwinia 1szt. | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], roszonek 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g |
| | Brzoskwinia 1szt. | | budyń waniliowy 200ml[1/6] | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], roszonek 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | Jabłko pieczone 1szt. | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |
| Cukrzycza | Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe + bułka grah. 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml Bez Cukru | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], roszonek 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru | Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g |
| | Brzoskwinia 1szt. | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |

| | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|
| Dgr. Pub. s. żółtkowy | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], rozszponka 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g |
| | Jabłko pieczone 1szt. | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |
| Mielona | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], kiri 1 szt [6], rozszponka 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g |
| | Jabłko pieczone 1szt. | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], sopocka 30g [1/5/7-10], rozszponka 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g |
| | Jabłko pieczone 1szt. 180-200g | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], posta z pomidorków i warzyw 100g[1/6] Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], sopocka 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml[8] Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g |
| | Jabłko pieczone 1szt. 180-200g | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml --- | Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g |
| | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszponka 10g | Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie dyniowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Cukinia faszerowana warzywami, mięsem i ryżem w sosie koperkowym 200g [1/2], sopočka 30g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata z cytryną 250ml | |
| | Jabłko pieczone 1szt. 180-200g | | mus warzywno owocowy tubka 100g | |

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

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 | 02.wrz.24 - poniedziałek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|---|--|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 90g/60g [3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2331 kcal, białko: 132g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | Budyń 150g [1/6] | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Cukinia z kolorową marchewką na parze z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |
| Cukrzycza | Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 90g/60g [3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g |
| | Galaretka B/C 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |

| | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|
| Dgr. Pub. s. żółtkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Cukinia z kolorową marchewką na parze z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Cukinia z kolorową marchewką na parze z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], mus jabłkowy 120g, pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |
| Bezmielczna | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola10g Herbata 250ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml | Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |
| Neutroopeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g Kakao 200ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., Herbata 250ml | Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g |
| | Galaretka 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola10g Herbata 250ml | Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml | Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g |
| | Galaretka B/C 180g | | sok warzywny 300ml[8] | |

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

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