

Dieta	11.sie.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], masło10g[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 Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g kiri 1 szt [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], masło10g[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] wędlina [1/5/7-10] 50g kiri 1 szt [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], masło10g[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] wędlina [1/5/7-10] 50g , kiri 1 szt [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], masło10g[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] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], kiri 1 szt [2], 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], masło10g[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 Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, kiri 1 szt [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. Zajądkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[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] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], kiri 1 [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], masło10g[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] wędlina [1/5/7-10] 50g , kiri 1 szt [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], masło10g[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] wędlina [1/5/7-10] 50g , kiri 1 szt [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], masło10g[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] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [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], masło10g[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]	polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Mix warzyw gotowany 100g [8]	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], masło10g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix	Udło z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [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	10.sie.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 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], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + ogórek zielony 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g[1/6] Kompot 250ml			
Leikostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 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
	---	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g			
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	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], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g			
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
Banan 150g + serek waniliowy 100g [6]			Jogurt z musem owocowym 125g [6]		
Miska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 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], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor b/s 70g + sałata 10g	Grilowany filec z kurczaka 100g + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]			
Herbata 250ml	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
Banan 150g			Jogurt z musem owocowym 125g [6]		
Cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	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
	---	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g			
Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g	Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat		
Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru		
Banan 150g			Jogurt naturalny 150g [6]		

Dgr. Pab. s. Zolądkawy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor b/s 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Grilowany filet z kurczaka 100g + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] 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 cukty 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], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor b/s70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] -prod bezmlecz.+ gnocchi ziemniaczane Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pasta z pomidora 80g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] + gnocchi ziemniaczane 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g. Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukty 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

Bezmięczna cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki podane z duszonym selerem naciowym i pomidorami 180g [8/9] + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos śmietanowo-koperkowy 80g [1/8] -prod bezmlecz.+ gnocchi ziemniaczane Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	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]	

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: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Jogurt 150g [6]	Mus jabłko-banan 150g	Jogurt z musem owocowym 125g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	09.sie.24 - piątek			MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---		Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]			Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g	
	Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], masło20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], miód 25g , papryka czerwona 70g,nektarynka 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]		Morszczuk smażony 120g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty pekińskiej 130g [1] 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			
		Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---		Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]			Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix Kakao 200ml [6]		Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml			
		Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---		Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]			Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix Kakao 200ml [6]		Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml			
		Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---		Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]			Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, mus tubka 100g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml		Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml			
		Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]			
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---		Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]			Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g	
	Pieczywo graham 100g[1], masło20g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], papryka 70g, pomidor 70g,nektarynka 1 szt, sałata mix Kakao 260ml [6] Bez Cukru		Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	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 Bez Cukru			
		Jogurt naturalny 150g [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]			

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет 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] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет 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 ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет wegetariański 70g [1/2/5/8], 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]	
Neutroopeniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет 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 ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem winogronowym (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3], Pomidor B/S 70g, roszonek 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt wegański 125g[7]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	

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

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

Dieta	08.sie.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 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron razowy 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g,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]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g , Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, 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]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, 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], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,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]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron razowy 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g,kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt , sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Jogurt naturalny150g [6]	Bez Cukru	Owsianka Dawtona tubka 100g	Bez Cukru

Dgr. Pub. s. żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, 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]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 70g [1/5/7-10], miód 25g , Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 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]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet drobiowy 70g [1/2/5-10], pasta z pomidora 70g [1/6/8] Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], , jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt ,oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		Owsianka Dawtona tubka 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet drobiowy 70g [1/2/5-10], Pomidor 70g, sałata	Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]	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]		Owsianka Dawtona tubka 100g	

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]	Owsianka Dawtona 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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	07.sie.24 - środa			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos z młodej kapusty 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszponka 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], masło 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 Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 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], masło 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 Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 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. + kefir 200ml [6]		skyr owocowy 125g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 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 Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 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], masło 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 Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 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	
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml		

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 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 Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g 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], masło 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 Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym	--- 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], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajl 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 100g [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 Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidorki koktajl 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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	06.sie.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], masło 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]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], rzodkiewka 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Brzoskwinia 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[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 z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], Pomidor 70g, sałata mix 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], masło10g[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 z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], Pomidor 70g, sałata mix 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
	Jogurt 100g [6] + brzoskwinia 1szt.		budyń waniliowy 200ml[1/6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1] Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe + bułka grah. 100g [1], masło10g[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 z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], rzodkiewka 50g, sałata mix 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. Pab. 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], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1] Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[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 z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], Pomidor 70g, sałata mix 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], masło10g[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 w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], Pomidor 70g, sałata 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
	Jogurt wegański 125g [4/5/7] + jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Neutroopeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pasta z pomidorków i warzyw 100g[1/6] Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], sok marchewkowy 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
	Jogurt wegański 125g [4/5/7] + jabłko pieczone 1szt.		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], masło10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g	Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora Lisner 80g [1], Pomidor 70g, sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt wegański 125g [4/5/7] + jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	

PAPIKA	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	05.sie.24 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/2/6/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [1/3/8], 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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [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 makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Galaretka z owocami B/C 180g	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			sok warzywny 300ml[8]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina miksowana 70g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 100g [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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	
Neutroopieczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [1/8] Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 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 z owocami 180g		sok warzywny 300ml[8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Brokułowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola10g	Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]	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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Galaretka z owocami B/C 180g		sok warzywny 300ml[8]		

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]	Galaretka czysta 180g	sok warzywny 300ml[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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki