

| Dieta | | MSWiA w Olsztynie | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 22.wrz.24 - niedziela | | | | |
| ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7 |
| | Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g Kompot 250ml | Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek zielony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| owsianka Dawtona 100g | | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3 |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| owsianka Dawtona 100g | | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3 |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6] | | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2 |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 50g[1/5/7-10] + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| owsianka Dawtona 100g | | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|
| Cukrzyca | Kisiel 300ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7 |
| | Pieczycorazowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. +jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g Kompot 250ml Bez Cukru | Pieczycorazowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek zielony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru | |
| | owsianka Dawtona 100g | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Dgr. Pnb. s. Związkowy | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2 |
| | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlina 50g[1/5/7-10] + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| | owsianka Dawtona 100g | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3 |
| | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pulpeciki ze schabu w sosie własnym 120/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| | owsianka Dawtona 100g | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4 |
| | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g Kompot 250ml | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| | owsianka Dawtona 100g | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300ml [6] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5 |
| | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pasta z pomidora i selera 70g [8] + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g Kompot 250ml | Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Mus owocowy tubka 100g Herbata z cytryną 250ml | |
| | owsianka Dawtona 100g | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |
| | Kisiel 300ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | --- | Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] | Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4 |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. | Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym (kalafior, brokuł, marchewka) 130g | Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g | |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata z cytryną 250ml | |
| | owsianka Dawtona 100g | | Sok marchew-seler 300ml[8] | |

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

| Dieta | 21.wrz.24 - sobota | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|--|--|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
| | Brzoskwinia 1 szt 150g | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
| | Brzoskwinia 1 szt 150g | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
| | Brzoskwinia 1 szt 150g | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, pasta z białka jaj 60g [2/10], sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
| | Galaretką czystą 150g | | posiłek witaminowy - mus owocowy 100g | |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło20g[6] wędlna 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcze 109, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 5,8 |
| | Brzoskwinia 1 szt 150g Bez Cukru | | Przekąska kiri 30g [1/6] Bez Cukru | |

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

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

| | | | | |
|--------------|---|--|---|--|
| PAPKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml | Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Energia Kcal. 2120, Białko 106, Tłuszcze 94, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 212 Cukry 59, Błonnik: 29, Sól 5,7 |
| | Jogurt 150g [6] | galaretka do picia 200ml | Sok warzywny 300ml [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 | 20.wrz.24 - piątek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|--|--|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1szt [6], papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6 |
| | banan 1 szt | | Sok warzywny 300ml [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g, miód 25G Kakao 200ml [6] | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6 |
| | banan 1 szt | | Sok warzywny 300ml [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6 |
| | banan 1 szt | | Sok warzywny 300ml [6] | |
| Niska Tłuszczawa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1 |
| | banan 1 szt | | Sok warzywny 300ml [6] | |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe100g[1], masło20g[6], fromage 80g[6], tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek kiri 1szt [6], papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3 |
| | Mandarynka 2 szt Bez Cukru | | Sok warzywny 300ml [6] Bez Cukru | |

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

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml ---- | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,9 |
| | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],tuńczyk 60g [3], pomidor 70g, sałata 10g , Herbata czerwona 250ml | Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt. [2], Pomidor 70g, sałata lodowa 10g | |
| | banan 1 szt | | Sok warzywny 300ml [6] | |

| | | | | |
|-------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|
| PAPKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Pzetarta 500ml [1/2/8] | Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1 |
| | Kakao 260ml [6] | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | jogurt 100g /150g [6] | galaretka do picia 200ml | Sok warzywny 300ml [6] | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

| Dieta | 19.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], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, piezzonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcze 102, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5,6 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | | Mus owocowy tubka 100g |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, piezzonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | | Mus owocowy tubka 100g |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, piezzonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | | Mus owocowy tubka 100g |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10] Pasta z tuńczyka, piezzonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor b/s 70g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata 10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | | Mus owocowy tubka 100g |
| Cukrzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, piezzonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Bez Cukru | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml Bez Cukru | --- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata 250ml Bez Cukru | Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | | Jogurt naturalny 150g [6] |

| | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|
| Dgr. Pub. s. żółtkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10]Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3],pomidor b/s 70g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | Mus owocowy tubka 100g | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3],pomidor b/s 70g, sałata 10g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | | Mus owocowy tubka 100g | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3],pomidor70g, sałata 10g, Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor70g, sałata10g , Herbata 250ml | Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
| | Jogurt wegański 150ml [4/5/7] | | Mus owocowy tubka 100g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], sok warzywny 300ml [8] Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5 |
| | Jogurt wegański 150ml [4/5/7] | | Mus owocowy tubka 100g | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml --- | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] | --- | Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Pasztet domowy70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3],pomidor70g, sałata 10g, Herbata 250ml | Potrąwka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], Pomidor70g, sałata10g , Herbata 250ml | |
| | Jogurt wegański 150ml [4/5/7] | | Mus owocowy tubka 100g | |

| | | | | |
|-------|---|--|---|--|
| PAPKA | Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml | Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
| | Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6] | Kisiel pitny 250g | Mus 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 | 18.wrz.24 - środa | | | MSWiA w Olsztynie | |
|---------------|--|--|--|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI | |
| Podstawa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300ml[8] | Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Jogurt naturalny 150g [6] | Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8 | |
| | Lekkostrawna | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300ml[8] | Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Jogurt naturalny 150g [6] | Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4 |
| Wys. Białkowa | | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300ml[8] | Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Jogurt naturalny 150g [6] | Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4 |
| | Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g ,jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8] | Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml Jogurt naturalny 150g [6] | Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3 |
| Cukrzycza | | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru sok warzywny 300ml[8] | Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml Bez Cukru | --- Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru Jogurt naturalny 150g [6] | Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4 |

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

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- | Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] | --- | Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7 |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +humus paprykowy 70g [1/8]+pomidor 70g + jabłko z pieca 1 szt. | Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], oliwki 50g, pomidor 70g, sałata 10g | |
| | sok warzywny 300ml[8] | | jogurt wegański 120g | |

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

| Dieta | 17.wrz.24 - wtorek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|--|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7 |
| | Nektarynka 1 szt 150g | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7 |
| | Nektarynka 1 szt 150g | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7 |
| | serek waliniowy 150g [6] | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6 |
| | mus warzywno-owocowy 100g tubka | | galaretka owocowa 150g | |
| Cukrzyca | Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, serek deliser 1szt [6], sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1 |
| | Nektarynka 1 szt 150g | | Przekąska kiri 30g [1/6] | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|--|--|
| Dgr. Pab. s. żółtkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6 |
| | mus warzywno-owocowy 100g tubka | | galaretka owocowa 150g | |
| Mielona | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7 |
| | mus warzywno-owocowy 100g tubka | | galaretka owocowa 150g | |
| Bezmielczna | Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , sałata 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6 |
| | mus warzywno-owocowy 100g tubka | | galaretka owocowa 150g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], dżem 25g, jabłko z pieca 150g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone [1/6] 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8],pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], oliwki zielone 50g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7 |
| | mus warzywno-owocowy 100g tubka | | galaretka owocowa 150g | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml --- | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] | --- | Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6 |
| | Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], masło 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, jabłko z pieca 150g, sałata 10g | Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g | |
| | jogurt roślinny 150g [5] | | galaretka owocowa b/c 150g | |

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

| Dieta | 16.wrz.24 - poniedziałek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|--|---|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawowa | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | serek skyr 120g[6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | serek skyr 120g[6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | serek skyr 120g[6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | serek skyr 120g[6] | |
| Cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 405, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2 |
| | sok pomidorowy 300ml | | serek skyr 120g[6] | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| Dgr. Pob. s. Żołądkowy | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | serek skyr 120g[6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | serek skyr 120g[6] | |
| Bezmleczna | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | Jogurt vegński 120g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 1 szt 25g , oliwki 80g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok jabłkowy 0,2l. Herbata 250ml | Energia Kcal. 2331, Białko 127, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 14,9, Węglowodany 262, Cukry 58, Błonnik: 30, Sól 6,3 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | Jogurt vegński 120g | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki 50g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 70g jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8 |
| | owsianka Dawtona - tubka 100g | | Jogurt vegński 120g | |

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