

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

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 11, węglowodany 265g w tym cukty 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczycwo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczycwo żytnie razowe 100g [1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarozku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.[1/6]		sok warzywny 300ml	
Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z platkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]		mus owocowy w tubce 100g	
Mielna	Zupa mleczna z platkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina mikсовana 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	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukty 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 platkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukty 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 ---	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 cukty 81g, błonnik 42g, sól 9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]		mus owocowy w tubce 100g	
Neutropaniczna	Zupa mleczna z platkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukty 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Pirre z groszku 150g [1/6] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], dżem owocowy 25g, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 70g Herbata 250ml	

	Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]		mus owocowy w tubce 100g	
Bezmięczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 70g, sałata10g 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 + pieczywo chrupkie 3szt.		sok warzywny 300ml	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 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	26.paź.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny razowy 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, 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
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, 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
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Cukinia gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny razowy 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- 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 Bez Cukru	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	ŚLIWKI 150G		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Cukinia gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt z musem owocowym 125g [6]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g. Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 70g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 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 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	25.paź.24 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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], rama 20g[6], twarożek grani z ziołami 200g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Morszczuk smażony 120g[1/3/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 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 płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0	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], rama 20g[6] twarożek grani z ziołami 200g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 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 płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0	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], rama 20g[6] twarożek grani z ziołami 200g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 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]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0	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], rama 20g[6] twarożek grani z ziołami 200g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 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], rama 20g[6], twarożek grani z ziołami 200g [6], wędlina 30g[1/5/7-10] , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет vegetariański 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. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek grani z ziołami 200g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 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 płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek grani z ziołami 200g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], miód 25g, pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3], Pomidor B/S 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	jogurt wegański 125g[7]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem truskawkowy 25g, pasta z pomidora 70g [1/6/8] + mus tubka 100g, Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3], oliwki czarne 50g Herbata 250ml	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	jogurt wegański 125g[7]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml	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], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], tuńczyk 70g [3], Pomidor B/S 70g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt wegański 125g[7]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 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 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	24.paź.24 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [3], 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 naturalny150g [6]		Galaretka z owocami 180g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt. [3], 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 naturalny150g [6]		Galaretka z owocami 180g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [3], 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 naturalny150g [6]		Serek waniliowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, pasta z białek 50g [3], 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 naturalny150g [6]		Galaretka z owocami 180g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [3], 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	Bez Cukru	Galaretka z owocami B/C180g Bez Cukru

Dgr. Pub. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, pasta z białek 50g [3], 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 naturalny150g [6]		Galaretka z owocami 180g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna miksowana 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z jajek 50g [3], 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 naturalny150g [6]		Galaretka z owocami 180g	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z warzywami 80g [1,9], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		Galaretka z owocami 180g	
Neotropniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], , Pasta z tuńczyka z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3], dżem owocowy 25g, pasta z pomidora 80g [1/6/8] Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym z indyka 300g [1/6/8] + pomidorowy sos bazyliowy 80g [1] szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], , jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt , oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		Galaretka z owocami 180g	

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

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] 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 naturalny150g [6]	Budyń z napoju owsianego 200g [1]	Galaretka do picia 180g	

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	23.paź.24 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , 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 cukty 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukty 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcze 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukty 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Banan 1 szt.+ jogurt naturalny 100g		skyr owocowy 125g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukty 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Banan 1 szt.		skyr owocowy 125g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukty 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pomarańcza 1 szt.	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			Sok pomidorowy 300 ml	

Dgr. Pob. s. Zorządkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Banan 1 szt.		skyr owocowy 125g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Mus jabłko-banan 150g		Sok pomidorowy 300 ml	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10],dżem 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, + oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2374kcal, Białko 103, Tłuszcze 98g w tym nasycone 18, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	Mus jabłko-banan 150g		Sok pomidorowy 300 ml	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 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	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 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	22.paź.24 - wtorek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z soczewicy 350 ml [1/5/7-10] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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
	Pomarańcza 150-170g		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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
	Pomarańcza 150-170g		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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] +Pomarańcza 150-170g		budyń waniliowy 200ml[1/6]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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
	Pomarańcza 150-170g		mus warzywno owocowy tubka 100g	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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 + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Pulpet z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], 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 + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10], sałata rozspanka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], 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
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], sok pomidorowy 300ml[8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus warzywno owocowy tubka 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]	---	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 + bułka grahamka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8],sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10], sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata	
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		mus warzywno owocowy tubka 100g	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 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 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	21.paź.24 - poniedziałek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 50g/50g [3/8], wędlina 30g [1/5/7-10],Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Galaretka 180g		Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10],Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Galaretka 180g		Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], 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]		Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Cukinia z kolorową marchewką na parze z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10],Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	Galaretka 180g		Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 50g/50g [3/8], wędlina 30g [1/5/7-10],Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Galaretka B/C 180g	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			sok warzywny 300ml[8]	

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

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 70g, rukola10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Galaretka B/C 180g		sok warzywny 300ml[8]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] 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
	Jogurt 100g [6]	Galaretka czysta 180g	Deser jogurtowy z marakują 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