

Dieta	10.lis.24 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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], rama 20g parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + banan 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Schabowy wieprzowy 130g [1/2]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek Herbata z cytryną 250ml	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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], rama 20g 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 sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek Herbata z cytryną 250ml	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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], rama 20g 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 sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek Herbata z cytryną 250ml	
	<b>owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6]</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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], rama 20g parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z Herbata z cytryną 250ml	
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	

Cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczyworazowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. +jabłko 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Dgr. Pdb. s. Zakałkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpeciki ze schabu w sosie własnym 120/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml ---	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml ---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt + ketchup + pasta z pomidora i selera 70g [8] + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Dynia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	
Zmniejszona cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 1 szt.	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 100/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	<b>owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	

BB	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	33, 301 3,4
	owsianka Dawtona 100g		Jogurt vege 125g	
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]	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>				

**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	09.lis.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], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8-  Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], 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
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8-  Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], 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
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8-  Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], 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
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g + budyń 120g [1/6]</b>		<b>jogurt 100g [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, pasta z białka jaj 60g [2/10], sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 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] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	<b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10],jajko 1 szt[2], ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8-  Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],, 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
	<b>Pomarańcza 1 szt 150g</b> <b>Bez Cukru</b>		<b>galaretka b/c 180g</b> <b>Bez Cukru</b>	

Dgr. Pob. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, pasta z białka jaj 60g [2/10], sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 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] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	<b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina mielona 100g [1/5/7-10],pasta z jaj 60g [2/10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8- --- <b>Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g</b> Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	<b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8- --- Pierogi 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] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	<b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 30g [1/5/7-10],Jajko 1szt [2] pasta z pomidora 70g [8], Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8- --- Pierogi 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] Pasztet drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9
	<b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>		<b>galaretka 180g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8- Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masętko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	<b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>		<b>galaretka b/c 180g</b>	

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
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>galaretka do picia 200ml</b>	<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	

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

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

Dieta	08.lis.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], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], papryka 60g, rosponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6
	<b>banan 120-150g</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	<b>banan 120-150g</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	<b>banan 120-150g + budyń 120g [1/6]</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G,pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	<b>banan 120-150g</b>		<b>Chrupki kukurydziane 10g + galaretka 150g</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g fromage 80g[6], jajko 1 szt [2], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3
	<b>Mandarynka 120-150g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8]  Kompot 250ml	jogurt 100g [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	<b>banan 120-150g</b>		<b>Chrupki kukurydziane 10g + galaretki 150g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	<b>mus jabłko banan 150g</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g , Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 70g, roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,4
	<b>banan 120-150g</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], sok pomidorowy 300ml Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], dżem 1 szt 25g, Mus w tubce 100g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2601, Białko 87, Tłuszcze 90, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,3
	<b>mus jabłko banan 150g</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	



Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,9
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pomidor 70g, sałata 10g , Herbata czerwona 250ml	Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>banan 120-150g</b>		<b>Sok warzywny 300ml [8]</b>	

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

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

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

Dieta	07.lis.24 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, Herbata 250ml <b>Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml  <b>Mus owocowy tubka 100g</b>	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcze 102, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5,6
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, Herbata 250ml <b>Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml  <b>Mus owocowy tubka 100g</b>	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, Herbata 250ml <b>Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml  <b>Mus owocowy tubka 100g</b>	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml <b>Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml  <b>Mus owocowy tubka 100g</b>	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, Herbata 250ml <b>Serek naturalny 150g [6]</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml  <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5

Dgr. Pob. s. Zorządkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	<b>Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]</b>		<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona - rozdrobniona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	<b>Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]</b>		<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt , Pomidor70g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	<b>Jogurt wegański 150ml [4/5/7]</b>		<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	
Neotropniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt [6], kalafior gotowany z masłem 100g[6]  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	<b>Jogurt wegański 150ml [4/5/7]</b>		<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], kalafior gotowany z maselkiem 100g [6] , Pomidor 70g, sałata mix 10g , 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	

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 Posiłek"

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

Dieta	06.lis.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], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z melonem 120g [6/8/9], mandarynka 1 szt , sałata lodowa Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g surówka z dyni z jogurtem gerckim i jabłkiem 130g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z melonem 120g [6/8/9], mandarynka 1 szt , sałata lodowa Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g surówka z dyni z jogurtem gerckim i jabłkiem 130g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g 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]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z melonem 120g [6/8/9], mandarynka 1 szt , sałata lodowa Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g surówka z dyni z jogurtem gerckim i jabłkiem 130g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], dżem 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g 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]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z melonem 120g [6/8/9], mus jabłko mandarynka 120g , Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Dynia na parze z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, roszonek 10g 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]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z melonem 120g [6/8/9], mandarynka 1 szt , sałata lodowa Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g surówka z dyni z jogurtem gerckim i jabłkiem 130g [6]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], Ogórek zielony 50g, Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pub. s. Zbiórkiowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z melonem 120g [6/8/9], mus jabłko mandarynka 120g , Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Dynia na parze z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	<b>sok warzywny 300ml[8]</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z grillowaną gruszką i oliwą z oliwek 120g [8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Dynia na parze z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek grani 200g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	<b>sok warzywny 300ml[8]</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z grillowaną gruszką i oliwą z oliwek 120g [8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Dynia na parze z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	<b>sok warzywny 300ml[8]</b>		<b>jogurt wegański 120g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z grillowaną gruszką i oliwą z oliwek 120g [8], mus jabłko mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Dynia na parze z olejem rzepakowym 130g  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
	<b>sok warzywny 300ml[8]</b>		<b>jogurt wegański 120g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka warzywna z grillowaną gruszką i oliwą z oliwek 120g [8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Dynia na parze z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], Ogórek zielony 50g, Pomidor 70g, roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	<b>sok warzywny 300ml[8]</b>		<b>jogurt wegański 120g</b>	

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

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

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

Dieta	05.lis.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], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa fasolowa z wędzonką 350g [1/5/7-10]  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 razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7- 10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko 1 sztuka 120-150g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 70g, 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] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7- 10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko 1 sztuka 120-150g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 70g, 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] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7- 10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	<b>Galaretka malinowa 180ml + jogurt naturalny 100g [6]</b>		<b>jabłko 1 sztuka 120-150g</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 70g, 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] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlna 40g [1/7- 10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml  Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	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 <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlna 40g [1/7- 10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1
	<b>Galaretka malinowa 180ml bez cukru</b>		<b>jabłko 1 sztuka 120-150g</b>	



Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z selera naciowego zabiela 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	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z selera naciowego zabiela 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	---	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml ---	Zupa z selera naciowego zabiela 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	---	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z selera naciowego zabiela 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	---	Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	Pieczycwo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, pomidor 70g, sałata mix 10g	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	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Galaretka malinowa 180ml</b>		<b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 5,7
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt owocowy 100g [6]</b>	<b>Budyń pitny 250g [6]</b>	<b>mus jabłkowy 150g</b>	

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

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

Dieta	04.lis.24 - poniedziałek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8]  <b>Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6]</b> 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
Cukrzycy	Zupa jarska 350ml  pieczywo razowe 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką 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. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 405, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
	<b>sok pomidorowy 300ml</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>serek skyr naturalny 120g[6]</b>	

Dgr. Pnb. s. Żbłądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8]  <b>Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6]</b> 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona miksowana 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  <b>Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6]</b> 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>serek skyr 120g[6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>Jogurt vegński 120g</b>	
Neutropaniczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>Jogurt vegński 120g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki zielone 50g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]  Potrawka ze schabu 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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>		<b>Jogurt vegński 120g</b>	

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
	<b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>	<b>Kisiel do picia 250ml</b>	<b>serek skyr 120g [6]</b>	

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

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