

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
29.gru.24 - niedziela				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 60g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g  Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Pomarańcza 120-150g			Sok pomidorowy 300ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Pomarańcza 120-150g			Sok pomidorowy 300ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Pomarańcza 120-150g + jogurt naturalny 100g			Sok pomidorowy 300ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g,  Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
mus jabłko-brzoskwinia 150g			Kisiel czysty 300ml	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6] , pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukty 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	<b>Pomarańcza 120-150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	
Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Kisiel czysty 300ml</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, Herbata 250ml	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukty 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pasta z pomidora 70g[1], Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2255 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 288g w tym cukty 56g, błonnik 40g, sól 9,3g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2155 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy

Bezmięczne ciasto	szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, pasta z pomidora 70g [1]	sałata z oliwą z oliwek 100g	wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g	10g w tym tłuszcze nasycone 22g, węglowodany 255g w tym cukry 494g, błonnik 47g, sól 5,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2140 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 258g w tym cukry 56g, błonnik 20g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>sok pomarańczowy 200ml</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</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**

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

Dieta	28.gru.24 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],papryka 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 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
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], 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
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], 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
	Jogurt pitny 200g [6]		kefir 200g [6]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8] Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], 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
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Jogurt naturalny 150g [6]		sok warzywny 300ml[1/8]	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], 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
	<b>Jogurt pitny 200g [6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna miksowana 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g -szarpane w sosie własnym + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, 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
	<b>Jogurt pitny 200g [6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g Marchewka z groszkiem 130g [1/6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat  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
	<b>Galaretka owocowa 180g</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pasta z pomidora i warzyw 70g [1/5/8] Herbata 250ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], dżem 25g  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
	<b>Galaretka owocowa 180g</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Piecząwo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pieczone udko z kurczaka 160g + ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Piecząwo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Galaretka owocowa b/c 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml[1/8]</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500g [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8]  Herbata 250ml	Białko;71,5 Tłuszcze;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>budyń z napoju owsianego pitny 250ml [1]</b>	<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</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	27.gru.24 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 30g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 120g [6] Kompot 250ml		
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 120g [6] Kompot 250ml		
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 120g [6] Kompot 250ml		
	<b>Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Dyńa świeża na parze z oliwą z oliwek 130g [6] Kompot 250ml		
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 120g [6] Kompot 250ml		
	<b>Mandarynka1 szt 100-120g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]  Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Dyńa świeża na parze z oliwą z oliwek 130g [6]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i białka jaj 120g [2,3,9], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] - siekana , pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]  Pulpet z dorsza w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 130g [6]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 60g, roszyponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2487, Białko 127, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Kalafiorowa 350 ml [1/8]  Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 130g [6]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 60g, roszyponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g,pasta z warzyw 70g [8] Kakao 260ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]  Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 130g [6]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek bez kopru 120g [2/3/9], oliwki zielone 60g, sok pomidorowy 300ml  Herbata 250ml	Energia: 2284, Białko 91, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	



Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix,	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z masłem 130g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>sok warzywny 330ml</b>	<b>Kefir 200 g [6]</b>	

### 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	26.gru.24 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]  Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, pomarańcza 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	<b>Galaretka 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 70g, pomarańcza 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Galaretka 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 70g, pomarańcza 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Galaretka 180ml</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino bez groszku 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>Galaretka 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---  Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, pomarańcza 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	<b>Galaretka b/c 180ml</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	

Dgr. Pob. s. Zrądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa b/groszku 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino bez groszku 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>Galaretka 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pulpet ze schabu 120 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Galaretka 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g  Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Galaretka b/c 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], Oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], oliwki 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g  Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	<b>Galaretka b/c 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 120g [1/2/6/8], pomidor 50g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pieczeń ze schabu sztuka mięsa 100 g w sosie własnym 70g [1/2/8], kasz bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	<b>Galaretka b/c 180ml</b>		<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	<b>Galaretka 180ml</b>	<b>Mus jabłko -mandarynka 150g</b>	<b>Sok marchew-seler 300 ml [8]</b>	

### 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.gru.24 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., sałatka z selera naciowego z ananasem 100g [6], sałata 10g, ciasto makowiec 70g [1/2] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa kurkowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], papryka 50g, ser żółty 40g [6], sałata 10 g , jabłko 1 szt. Barszcz 250 ml [8]	Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>serek szarlotka 150g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., sałatka z selera naciowego z ananasem 100g [6], sałata 10g, ciasto makowiec 70g [1/2] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g, sałata 10 g , jabłko 1 szt. Barszcz 250 ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>serek szarlotka 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., sałatka z selera naciowego z ananasem 100g [6], sałata 10g, ciasto makowiec 70g [1/2] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g, sałata 10 g , jabłko 1 szt. Barszcz 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g</b>		<b>serek szarlotka 150g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser szt., sałatka z selera gotowanego 100g [8], sałata 10g, makowiec 70g [1/2] Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mini z selerem i oliwa z oliwek 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 70g, miód 25g, sałata 10g , jabłko z pieca 1 szt. Barszcz 250 ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>serek szarlotka 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., sałatka z selera naciowego z ananasem 100g [6], sałata 10g, makowiec 70g [1/2] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b>	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], papryka 50g, ser żółty 40g [6], sałata 10 g , jabłko 1 szt. Barszcz 250 ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>kiwi 1 szt 100-120g</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser szt., sałatka z selera gotowanego 100g [8], sałata 10g, makowiec 70g [1/2] Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]  Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mini z selerem i oliwa z oliwek 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 70g, miód 25g, sałata 10g , jabłko z pieca 1 szt.  Barszcz 250 ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>serek szarlotka 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina miksowana 100g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [8], pomidor 50g, sałata 10g, makowiec 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>jogurt 100g [6]</b>	Rosół z makaronem [1/2/8]  0 Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], miód 25g, jabłko z pieca 1 szt. , pomidor b/s 70g Barszcz 250ml <b>serek szarlotka 150g [6]</b>	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], sałatka z selera gotowanego 100g [8], pomidor 50g, sałata 10g, makowiec 70g Herbata 250ml	Zupa marchewkowa 350ml [1/8]  Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], jajko 1 szt. [2], mix warzyw z oliwą z oliwek 140g, jabłko z pieca 1 szt. Barszcz 250 ml	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	<b>Banan 1 szt. 120-150 g</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], sałatka z selera gotowanego 100g [8], oliwki 50g, makowiec 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Banan 1 szt. 120-150 g</b>	Rosół z makaronem [1/2/8]  Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], jajko 1 szt. [2], mix warzyw z oliwą z oliwek 140g, jabłko z pieca 1 szt.  Barszcz 250 ml	Energia: 2490 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,9g
	<b>Banan 1 szt. 120-150 g</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa ogórkowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], sałatka z selera gotowanego 100g [8], pomidor 50g, sałata 10g, makowiec 70g	Grillowana pierś z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/5/7-10], jajko 1 szt. [2], mix warzyw z oliwą z oliwek 140g, jabłko z pieca 1 szt.	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Barszcz 250 ml	
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Owsianka Dawtona 100g</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcze 96g w tym nasycone 8,4, węglowodany 372g w tym cukry 45g, błonnik 31g, sól 5,5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Barszcz 250 ml	
	<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	<b>Kisiel pitny 250ml z cukrem [1]</b>	<b>serek szarlotka 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	24.gru.24 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łązankami 250 ml [1/8]	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g	Knedle z brzoskwinią 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka tarta z jabłkiem i jogurtem 130g [6]	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6]	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 150g		sałata z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łązankami 250 ml [1/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g	Knedle z brzoskwinią 5 szt 300g [1/2], masełko [6] Marchewka tarta z jabłkiem i jogurtem 130g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6]	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 150g		sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łązankami 250 ml [1/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g	Knedle z brzoskwinią 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka tarta z jabłkiem i jogurtem 130g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6]	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	jabłko 150g + jogurt owocowy 100 g [6]		sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łązankami 250 ml [1/8]	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g	Knedle z brzoskwinią 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6]	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 150 g		sałatka z tuńczykiem i warzywami 130 g [1/2/8]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350 ml	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łązankami 250 ml [1/8]	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6] , pomidor 50g	Pierogi leniwe na słono 10 szt 300g [1/5/7-10], masełko 10g [6] Marchewka tarta z jabłkiem i jogurtem 130g [6]	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6]	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	Jabłko 150 g		sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]	



Ugr. Pob. s. Ziałakowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250 ml [1/8] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Mus jabłkowy 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] Twarożek ze szczypiorkiem 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] <b>Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g</b> Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250 ml [1/8] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 70g [1/2/6] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Mus jabłkowy 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350 ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] jajko 2 szt. [2], miód 25g, pomidor 50g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] <b>Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g</b> Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250 ml [1/8] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto piernik 70g [1/2/6] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukty 81g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Jabłko z pieca 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130 g [1/2/8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] jajko 2 szt. [2], mus owocowy 150g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250 ml [1/8] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150g [1/3/8], mus mandarynkowy 100g , ciasto sernik 70g [1/2/6] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukty 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	<b>Jabłko z pieca 150g</b>		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130 g [1/2/8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350 ml ---	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	Barszcz wigilijny z łazankami 250 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 100g [1], masło 20g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g	Kopytka 10szt. 300g [1/2] + masło 10g [6] <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g</b>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Ryba na parze w warzywach z pomidorami 150 g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto piernik 70g [1/2/6]	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	0		<b>sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/2/8]</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>sok warzywny 330ml [8]</b>	<b>Serek waniliowy 150g [6]</b>	

### 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	23.gru.24 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]  pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem owocowy 20g, sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2407 kcal, Białko 113g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 275g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	<b>Jabłko 1 szt 150-200g</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem owocowy 20g, sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],,, miód 25g, pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	<b>Jabłko 1 szt 150-200g</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6],dżem owocowy 20g, sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	<b>Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6],dżem owocowy 20g,pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Duszony seler z oliwą z oliwek 130 g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---  pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6],wędlina 40g [1/5/7-10], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 22512 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	<b>Jabłko 1 szt. 100-150g</b> <b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>kefir 200g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6],dżem owocowy 20g,pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Duszony seler z oliwą z oliwek 130 g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6],dżem owocowy 20g,pomidor b/s 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Duszony seler z oliwą z oliwek 130g [1/6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 22317 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>kefir 200g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], dżem 20g ,sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g ,  Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],miód 25g, pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2353 kcal, białko: 113g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>jogurt vege 150g [6]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], dżem 20g ,sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g ,  Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g,, Mix warzyw z oliwą z oliwek 140g.  Herbata 250ml	Energia: 2339 kcal, białko: 106g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 265g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>jogurt vege 150g [6]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] 100g [1/5/7-10], sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1,2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 140g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2353 kcal, białko: 113g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		jogurt vege 150g [6]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao200ml [6]	Przetarta + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;86 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g
	Jogurt owocowy 150g [6]	kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	kefir 200g [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**