

| Dieta                        |  | MSWiA w Olsztynie  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|--|
| 02.mar.25 - niedziela        |  |  |  |  |
| 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,<br>Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332<br>Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7 |
|                              | Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g<br>parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt | Schabowy wieprzowy panierowany smażony 130g [1/2]+ ziemniaczki 200g<br>Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g            | Pieczywo razowe pszenno żytnie100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g<br>Herbata z cytryną 250ml |  |
|                              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml   | 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,<br>Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369<br>Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3 |
|                              | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt              | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g<br>Herbata z cytryną 250ml              |  |
|                              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml   | 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,<br>Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369<br>Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3 |
|                              | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt              | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g<br>Herbata z cytryną 250ml              |  |
|                              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml   | 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,<br>Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337<br>Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2   |
|                              | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt                   | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Dyńna na parze z oliwą z oliwek 130g                         | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g<br>Herbata z cytryną 250ml          |  |
|                              | Herbata 250ml  | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                              | <b>owsianka Dawtona 100g</b>   |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>   |  |

|                        |   |  |  |  |
|------------------------|---|--|--|--|
| Cukrzyca               | Kisiel 300ml  | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  | ---  | Energia Kcal. 2739,<br>Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332<br>Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7 |
|                        | Pieczyworazowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor 50g. +jabłko 1 szt                   | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g | Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g |  |
|                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>   | Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>  | Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>   |  |
|                        | <b>sok warzywny 300 ml</b>  |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>   |  |
| Dgr. Pob. s. Złobakowy | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]   | Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]   | ---  | Energia Kcal. 2490,<br>Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337<br>Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2   |
|                        | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt                                     | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g                         | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlna drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwini i oliwy z oliwek 100g           |  |
|                        | Herbata 250ml   | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                        | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>   |  |
| Mielona                | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]   | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  | ---  | Energia Kcal. 2530,<br>Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369<br>Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3 |
|                        | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt                            | Pulpeciki ze schabu w sosie własnym 120/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g<br>Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g                                   | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g            |  |
|                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                        | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Kefir 200ml [6]</b>   |  |
| Bezmielczna            | Kisiel 300ml  | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  | ---  | Energia Kcal. 2406,<br>Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264<br>Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4 |
|                        | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor B/S 50g. + jabłko z pieca 1 szt.                  | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlna drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g           |  |
|                        | Herbata 250ml   | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                        | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Jogurt vege 125g</b>  |  |
| Neutropeniczna         | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]   | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  | ---  | Energia Kcal. 2496,<br>Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289<br>Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5 |
|                        | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pasta z pomidora i selera 50g [8] + jabłko z pieca 1 szt. | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g                         | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlna drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g           |  |
|                        | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]  | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                        | <b>owsianka Dawtona 100g</b>  |  | <b>Jogurt vege 125g</b>  |  |
|                        | Kisiel 300ml  | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  | ---  |  |
|                        | ---   |  |  |  |

|                      |  |  |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9] + ketchup + pomidor B/S<br>50g. + jabłko z pieca 1 szt. | Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g<br>[1/2/8] + ziemniaczki 200g<br>Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką<br>130g | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2406,<br>Białko 101, Tłuszcze<br>105, Tłuszcze<br>Nasycone 12,<br>Węglowodany 264<br>Cukry 57, Błonnik:<br>33, Sól 5,4 |
|                      | Herbata 250ml  | Kompot 250ml   | Herbata z cytryną 250ml  |  |
|                      | sok warzywny 300 ml  |  | Jogurt vege 125g   |  |

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

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

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

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

| Dieta            | 01.mar.25 - sobota  | MSWiA w Olsztynie  |   |   |
|------------------|---|--|---|---|
|                  | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI  |
| Podstawa         | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml                 | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek<br>Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml           | Energia Kcal. 2689,<br>Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11,<br>Węglowodany 297<br>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]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml                  | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek<br>Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml          | Energia Kcal. 2689,<br>Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11,<br>Węglowodany 297<br>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]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml                  | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek<br>Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml          | Energia Kcal. 2689,<br>Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11,<br>Węglowodany 297<br>Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
|                  | <b>Pomarańcza 1 szt 150g + budyń 120g [1/6]</b>   |  | <b>jogurt 100g [6]</b>  |   |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, pasta z białka jaj 60g [2], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8]<br><br>Kompot 250ml                                | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2689,<br>Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11,<br>Węglowodany 297<br>Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
|                  | <b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>  |  | <b>galaretka 180g</b>   |   |
| Cukrzyca         | Zupa jarska 350ml<br>---<br>Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10],jajko 1 szt[2], ogórek 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml  | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek<br>Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],, serek deliser 1 szt[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml         | Energia Kcal. 2749,<br>Białko 148, Tłuszcze 109, Tłuszcze Nasycone 13,<br>Węglowodany 305<br>Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 5,8 |
|                  | <b>Pomarańcza 1 szt 150g</b><br><b>Bez Cukru</b>  |  | <b>galaretka b/c 180g</b><br><b>Bez Cukru</b>   |   |

|                       |  |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|--|
| Dgr. Pob. s. Żółtkowy | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, pasta z białka jaj 60g [2], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml  | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8]<br><br>Kompot 250ml                   | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2689,<br>Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297<br>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]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina mielona 100g [1/5/7-10],pasta z jaj 60g [2], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8]<br><br>Kompot 250ml                   | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml         | Energia Kcal. 2689,<br>Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297<br>Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9 |
|                       | <b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>   |   | <b>galaretka 180g</b>   |  |
| Bezmleczna            | Zupa jarska 350ml<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml  | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek<br>Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                       | Energia Kcal. 2510,<br>Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270<br>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]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 30g [1/5/7-10],Jajko 1szt [2] pasta z pomidora 70g [8],<br>Herbata 250ml                      | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek<br>Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g<br>Herbata 250ml                            | Energia Kcal. 2580,<br>Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286<br>Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9  |
|                       | <b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>   |   | <b>galaretka 180g</b>   |  |

|                     |  |  |  |   |
|---------------------|--|--|--|---|
| Bezmleczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g<br>wędlina 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata<br>mix 10g<br>Herbata 250ml | Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]<br><br>Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masętko 10g [6] +<br>koperek<br>Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8]<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk<br>70g [3], pomidor 50g, sałata 10g<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2510,<br>Białko 141, Tłuszcze<br>96, Tłuszcze<br>Nasycone 10,<br>Węglowodany 270<br>Cukry 49, Błonnik:<br>38, Sól 5,8 |
|                     | <b>mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g</b>   |  | <b>galaretka b/c 180g</b>  |   |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2120,<br>Białko 106, Tłuszcze<br>94, Tłuszcze<br>Nasycone 9,<br>Węglowodany 212<br>Cukry 59, Błonnik:<br>29, Sól 5,7 |
|       | <b>Jogurt 150g [6]</b>                       | <b>galaretka do picia 200ml</b>             | <b>serek waniliowy 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            | 28.lut.25 - piątek   | MSWiA w Olsztynie  |   |  |
|------------------|--|--|---|--|
|                  | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI   |
| Podstawa         | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g<br>fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml [6]              | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]<br><br>Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g<br>surówka z kapusty białej 120 g<br>Kompot 250ml              | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], papryka 50g,<br>roszponka 10g<br>Herbata 250ml      | Energia Kcal. 2697,<br>Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395<br>Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6 |
|                  | <b>banan 120-150g</b>  |  | <b>serek waniliowy 150g [6]</b>   |  |
| Lekkostrawna     | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g<br>fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Kakao 200ml [6]             | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]<br><br>Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g<br>Brokuł z oliwą z oliwek 120g<br>Kompot 250ml                | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g,<br>roszponka 10g<br>Herbata 250ml     | Energia Kcal. 2503,<br>Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386<br>Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6 |
|                  | <b>banan 120-150g</b>  |  | <b>serek waniliowy 150g [6]</b>   |  |
| Wys. Białkowa    | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g<br>fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g,<br>Kakao 200ml [6]            | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]<br><br>Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g<br>Brokuł z oliwą z oliwek 120g<br>Kompot 250ml                | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g,<br>roszponka 10g<br>Herbata 250ml     | Energia Kcal. 2503,<br>Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386<br>Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6 |
|                  | <b>banan 120-150g + budyń 120g [1/6]</b>   |  | <b>serek waniliowy 150g [6]</b>   |  |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g<br>fromage 80g[6], miód 25G,pomidor B/S 50g, sałata mix 10g,<br>Herbata czerwona 250ml | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]<br><br>Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g<br>Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8]<br>Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g,<br>roszponka 10g<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2460,<br>Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378<br>Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1 |
|                  | <b>banan 120-150g</b>  |  | <b>serek waniliowy 150g [6]</b>   |  |
| Cukrzyca         | Zupa jarska 350ml<br>---<br>Pieczywo razowe100g[1], rama 20g<br>fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g,<br>sałata mix 10g<br>Kakao 260ml [6]                              | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]<br><br>Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g<br>surówka z kapusty białej 120g<br>Kompot 250ml               | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g,<br>roszponka 10g<br>Herbata 250ml      | Energia Kcal. 2510,<br>Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370<br>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>skyr naturalny 140g [6]</b>  |  |

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

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

|       |                                  |                                 |                                 |  |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| PAPKA | Przetarta 500ml [1/2/8]          | Przetarta 500ml [1/2/8]         | Przetarta 500ml [1/2/8]         | Energia Kcal. 2401,<br>Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370<br>Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1 |
|       | Kakao 260ml [6]                  | Kompot 250ml                    | Herbata 250ml                   |  |
|       | <b>jogurt naturalny 100g [6]</b> | <b>galaretka do picia 200ml</b> | <b>serek waniliowy 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            | 27.lut.25 - czwartek  | MSWiA w Olsztynie  |   |   |
|------------------|---|--|---|---|
|                  | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI  |
| Podstawa         | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g<br>Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g<br>Herbata 250ml  | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron razowy 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml                  | Energia Kcal. 2659,<br>Białko 97, Tłuszcze 102, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5,6 |
|                  | jogurt owocowy 150g [6]   |  | Mus owocowy tubka 100g  |   |
| Lekkostrawna     | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g<br>Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml                 | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml           | Energia Kcal. 2650,<br>Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
|                  | jogurt owocowy 150g [6]   |  | Mus owocowy tubka 100g  |   |
| Wys. Białkowa    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g<br>Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml                 | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml           | Energia Kcal. 2650,<br>Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
|                  | jogurt owocowy 150g [6]   |  | Mus owocowy tubka 100g  |   |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g<br>Herbata 250ml                          | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml                 | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml       | Energia Kcal. 2610,<br>Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5   |
|                  | jogurt owocowy 150g [6]   |  | Mus owocowy tubka 100g  |   |
| Cukrzyca         | Kisiel 300ml<br>---<br>Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g<br>Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>                  | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron razowy 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b> | Energia Kcal. 2320,<br>Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5  |
|                  | jogurt naturalny 150g [6]   |  | Jogurt naturalny 150g [6]   |   |

|                         |   |   |   |  |
|-------------------------|---|---|---|--|
| Dgr. Pab. s. Znielakowy | Zupa mlczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g<br>Herbata 250ml                | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml         | Energia Kcal. 2610,<br>Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9,<br>Węglowodany 330,<br>Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5    |
|                         | <b>jogurt owocowy 150g [6]</b>  |   | <b>Mus owocowy tubka 100g</b>   |  |
| Mielona                 | Zupa mlczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g<br>Herbata 250ml                  | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] + ziemniaki 200g<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml                     | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka konserwowa parzona mielona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6],<br>Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,<br>Herbata 250ml     | Energia Kcal. 2650,<br>Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12,<br>Węglowodany 341,<br>Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6  |
|                         | <b>jogurt owocowy 150g [6]</b>  |   | <b>Mus owocowy tubka 100g</b>   |  |
| Bezmlczna               | Kisiel 300ml<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>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, rozspanka 10g<br>Herbata 250ml                  | Zupa buraczkowa 350 ml [1/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml          | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt ,<br>Pomidor 50g, sałata mix 10g ,<br><br>Herbata 250ml           | Energia Kcal. 2310,<br>Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10,<br>Węglowodany 307,<br>Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6   |
|                         | <b>jogurt wegański 125g</b>   |   | <b>Mus owocowy tubka 100g</b>   |  |
| Neutropeniczna          | Zupa mlczna z platkami owsianymi 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>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<br>Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt [6],<br>kalafior gotowany z masłkiem 100g[6]<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2610,<br>Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13,<br>Węglowodany 313,<br>Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5 |
|                         | <b>jogurt wegański 125g</b>   |   | <b>Mus owocowy tubka 100g</b>   |  |

|                      |   |  |  |  |
|----------------------|---|--|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g<br>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<br>Herbata 250ml | Zupa buraczkowa 350 ml [1/8]<br><br>Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8]<br>+makaron pszenny 200g[1/2]<br>sałata z oliwą z oliwek 100g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], kalafior gotowany z maselkiem 100g [6] , Pomidor 50g, sałata mix 10g ,<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2310,<br>Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
|                      | jogurt wegański 125g  |  | Mus owocowy tubka 100g   |  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2310,<br>Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6 |
|       | jogurt naturalny 100g [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            | 26.lut.25 - środa  |   | MSWiA w Olsztynie   |  |
|------------------|--|---|---|--|
|                  | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI   |
| Podstawa         | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br>---   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  | ---   | Energia Kcal. 2631,<br>Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8 |
|                  | Pieczywo razowe 100g [1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], mandarynka 1 szt , sałata lodowa 30g                      | Kotlet mielony smażony 120g [1/2], ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]                                    | Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g,<br>Pomidor 50g, roszonek 10g                    |  |
|                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                  | <b>Jogurt na deser 125g [6]</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Lekkostrawna     | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]  | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  | ---   | Energia Kcal. 2531,<br>Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4 |
|                  | Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt , sałata lodowa 30g                       | Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g,<br>Pomidor 50g, roszonek 10g                     |  |
|                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                  | <b>Jogurt na deser 125g [6]</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Wys. Białkowa    | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]  | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  | ---   | Energia Kcal. 2531,<br>Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4 |
|                  | Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt , sałata lodowa 30g                       | Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g,<br>Pomidor 50g, roszonek 10g                     |  |
|                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]   | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                  | <b>Jogurt na deser 125g [6]</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Niska Tłuszczawa | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br>---   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  | ---   | Energia Kcal. 2500,<br>Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3 |
|                  | Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g | Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g                         | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g,<br>Pomidor b/s 50g, roszonek 10g                 |  |
|                  | Herbata 250ml  | Kompot 250ml  | Herbata 250ml   |  |
|                  | <b>Jogurt na deser 125g [6]</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Cukrzyca         | Zupa jarska 350ml<br>---   | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]  | ---   | Energia Kcal. 2130,<br>Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4     |
|                  | Pieczywo razowe 100g [1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt , sałata lodowa 30g                       | Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] | Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, roszonek 10g |  |
|                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>  | Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>   | Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>  |  |
|                  | <b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>   |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |

|                       |  |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|--|
| Dgr. Pab. s. Żółdkawy | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g<br>Herbata 250ml                       | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]<br>Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g<br>Kompot 250ml                         | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g,<br>Pomidor b/s 50g, roszonek 10g<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2500,<br>Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10,<br>Węglowodany 390,<br>Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3 |
|                       | <b>Jogurt na deser 125g [6]</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Mielona               | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]<br>Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g<br>Kompot 250ml                         | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g,<br>Pomidor b/s 50g, roszonek 10g<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2531,<br>Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10,<br>Węglowodany 387,<br>Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4 |
|                       | <b>jogurt naturalny 150g [6]</b>   |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Bezmleczna            | Zupa jarska 350ml<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g<br>Herbata 250ml  | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]<br>Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/8] , ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]<br>Kompot 250ml   | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g,<br>Pomidor 50g, roszonek 10g<br>Herbata 250ml     | Energia Kcal. 2170,<br>Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10,<br>Węglowodany 291,<br>Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7 |
|                       | <b>jogurt wegański 120g</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |
| Neutropeniczna        | Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]                 | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]<br>Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]<br>Kompot 250ml | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g,<br>oliwki zielone 50g<br>Herbata 250ml            | Energia Kcal. 2331,<br>Białko 97, Tłuszcze 86, Tłuszcze Nasycone 11,<br>Węglowodany 360,<br>Cukry 64, Błonnik: 30, Sól 5,9 |
|                       | <b>jogurt wegański 120g</b>  |   | <b>sok warzywny 300 ml [8]</b>  |  |

|                      |   |   |  |  |
|----------------------|---|---|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml<br>---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g<br>Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g<br>Herbata 250ml | Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]<br>Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/8] , ziemniaki 200g<br>Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]<br>Kompot 250ml | ---<br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Wędlina zawędzona parzona 50g [1/5/7-10], Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, roszonek 10g<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2170,<br>Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7 |
|                      | jogurt wegański 120g  |   | sok warzywny 300 ml [8]  |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2170,<br>Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7 |
|       | Jogurt naturalny 100g [6]                                       | Sok pomidorowy 330ml                        | sok warzywny 300 ml [8]                      |  |

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

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

| Dieta            | 25.lut.25 - wtorek  | MSWiA w Olsztynie   |   |   |
|------------------|---|---|---|---|
|                  | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )  | OBIAD   | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI  |
| Podstawa         | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]<br>---<br>Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g,<br>sałata mix 10g<br>Herbata 250ml     | Zupa fasolowa z wędzonką 350g [1/5/7-10]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml                        | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-<br>10], papryka 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml                  | Energia Kcal. 2271,<br>Białko 110, Tłuszcze<br>57, Tłuszcze<br>Nasycone 8,<br>Węglowodany 336,<br>Cukry 42, Błonnik:<br>34, Sól 5,7 |
|                  | <b>Galaretka malinowa 180ml</b>   |   | <b>jabłko 1 sztuka 120-150g</b>   |   |
| Lekkostrawna     | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g,<br>sałata mix 10g<br>Herbata 250ml    | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-<br>10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml               | Energia Kcal. 2271,<br>Białko 110, Tłuszcze<br>57, Tłuszcze<br>Nasycone 8,<br>Węglowodany 336,<br>Cukry 42, Błonnik:<br>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]<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g,<br>sałata mix 10g<br>Herbata 250ml    | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-<br>10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml                 | Energia Kcal. 2271,<br>Białko 110, Tłuszcze<br>57, Tłuszcze<br>Nasycone 8,<br>Węglowodany 336,<br>Cukry 42, Błonnik:<br>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]<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s<br>50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml                  | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-<br>10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml            | Energia Kcal. 2191,<br>Białko 109, Tłuszcze<br>56, Tłuszcze<br>Nasycone 8,<br>Węglowodany 329,<br>Cukry 47, Błonnik:<br>32, Sól 5,6 |
|                  | <b>Galaretka malinowa 180ml</b>   |   | <b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>  |   |
| Cukrzyca         | Kisiel 300ml<br><br>Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g<br>[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>   | Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b> | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-<br>10], papryka 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b> | Energia Kcal. 2216,<br>Białko 108, Tłuszcze<br>62, Tłuszcze<br>Nasycone 9,<br>Węglowodany 339,<br>Cukry 41, Błonnik:<br>46, Sól 6,1 |
|                  | <b>Galaretka malinowa 180ml b/c</b>   |   | <b>jabłko 1 sztuka 120-150g</b>   |   |

|                        |  |  |   |   |
|------------------------|--|--|---|---|
| Dgr. Pub. s. Zdrątkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s<br>50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml            | Zupa z selera naciowego zabiela 350g [1/6/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-<br>10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml        | Energia Kcal. 2191,<br>Białko 109, Tłuszcze<br>56, Tłuszcze<br>Nasycone 8,<br>Węglowodany 329,<br>Cukry 47, Błonnik:<br>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]<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s<br>50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml           | Zupa z selera naciowego zabiela 350g [1/6/8]<br><br>Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze)<br>120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml      | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina mielona<br>50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2201,<br>Białko 108, Tłuszcze<br>59, Tłuszcze<br>Nasycone 9,<br>Węglowodany 331,<br>Cukry 47, Błonnik:<br>33, Sól 5,7 |
|                        | <b>Galaretka malinowa 180ml</b>  |  | <b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>  |   |
| Bezmielczna            | Kisiel 300ml<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pasta mięsna 70g<br>[1/8], pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml                  | Zupa z selera naciowego zabiela 350g [1/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1]<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-<br>10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml             | Energia Kcal. 2221,<br>Białko 106, Tłuszcze<br>62, Tłuszcze<br>Nasycone 0,<br>Węglowodany 339,<br>Cukry 48, Błonnik:<br>43, Sól 6   |
|                        | <b>Galaretka malinowa 180ml</b>  |  | <b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>  |   |
| Neutropeniczna         | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pasta mięsna 70g<br>[1/8], sok pomidorowy 300ml<br>Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabiela 350g [1/6/8]<br><br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g<br>Buraczki duszone [1/6] 130g<br>Kompot 250ml                                   | ---<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-<br>10], gotowany kalafior z masłem 100g [6]<br>Herbata z cytryną 250ml        | Energia Kcal. 2360,<br>Białko 117, Tłuszcze<br>61, Tłuszcze<br>Nasycone 9,<br>Węglowodany 341,<br>Cukry 26, Błonnik:<br>36, Sól 5,7 |
|                        | <b>Galaretka malinowa 180ml</b>  |  | <b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>  |   |

|                      |  |   |  |  |
|----------------------|--|---|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel 300ml<br>---<br>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g<br>filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pasta mięsna 70g [1/8], pomidor 50g, sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/8]<br>Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g +<br>sos koperkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1]<br>surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym<br>130g<br>Kompot 250ml | ---<br>Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g<br>Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2221,<br>Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0,<br>Węglowodany 339,<br>Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6 |
|                      | <b>Galaretka malinowa 180ml b/c</b>  |   | <b>jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g</b>   |  |

|       |  |   |  |  |
|-------|--|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta 500ml [1/2/8]<br>Herbata 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br>Kompot 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2189,<br>Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9,<br>Węglowodany 330,<br>Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 5,7 |
|       | <b>jogurt naturalny 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            | 24.lut.25 - poniedziałek   |  | MSWiA w Olsztynie   |   |
|------------------|--|--|---|---|
|                  | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )   | OBIAD  | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )  | WARTOŚCI  |
| Podstawa         | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo razowe 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g<br>Kakao 200ml                  | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki z kapusty pekińskiej z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml             | Energia Kcal. 2532,<br>Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13,<br>Węglowodany 302,<br>Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7 |
|                  | <b>Serek szarlotka 150g [6]</b>  |  | <b>Owsianka Dawtona - tubka 100g</b>  |   |
| Lekkostrawna     | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g<br>Kakao 200ml           | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml            | Energia Kcal. 2532,<br>Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13,<br>Węglowodany 302,<br>Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7 |
|                  | <b>Serek szarlotka 150g [6]</b>  |  | <b>Owsianka Dawtona - tubka 100g</b>  |   |
| Wys. Białkowa    | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g<br>Kakao 200ml           | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml            | Energia Kcal. 2532,<br>Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13,<br>Węglowodany 302,<br>Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7 |
|                  | <b>Serek szarlotka 150g [6]</b>  |  | <b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>  |   |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>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<br>Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]<br><br><b>Potrawka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g</b><br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml                        | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2457,<br>Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3,<br>Węglowodany 350,<br>Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5 |
|                  | <b>Serek szarlotka 150g [6]</b>  |  | <b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>  |   |
| Cukrzycy         | Zupa jarska 350ml<br><br>pieczywo razowe 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g<br><br>Kakao 200ml                                 | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml        | ---<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml             | Energia Kcal. 2351,<br>Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11,<br>Węglowodany 405,<br>Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2 |
|                  | <b>skyr naturalny 140g [6]</b>   | <b>Bez Cukru</b>   | <b>Bez Cukru</b>  | <b>Bez Cukru</b>  |
|                  |  |  | <b>sok pomidorowy 300 ml</b>  |   |

|                        |  |   |  |   |
|------------------------|--|---|--|---|
| Dgr. Pob. s. Zbiędkowy | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>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<br>Herbata 250ml     | Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]<br><br><b>Potrawka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g</b><br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml                 | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml            | Energia Kcal. 2457,<br>Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3,<br>Węglowodany 350,<br>Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5   |
|                        | <b>Serek szarlotka 150g [6]</b>  |   | <b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>   |   |
| Mielona                | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona mielona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 1szt 120-150g<br>Kakao 200ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml    | Energia Kcal. 2703,<br>Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13,<br>Węglowodany 350,<br>Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4   |
|                        | <b>Serek szarlotka 150g [6]</b>  |   | <b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>   |   |
| Bezmielczna            | Zupa jarska 350ml<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g<br>Herbata 250ml                            | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml                       | Energia Kcal. 2250,<br>Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5,<br>Węglowodany 252,<br>Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8 |
|                        | <b>Jogurt wegański 120g</b>  |   | <b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>   |   |
| Neutropaniczna         | Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g<br>Kakao 200ml              | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok jabłkowy 0,2l.<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2331,<br>Białko 127, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 14,9,<br>Węglowodany 262,<br>Cukry 58, Błonnik: 30, Sól 6,3 |
|                        | <b>jogurt wegański 120g</b>  |   | <b>owsianka Dawtona - tubka 100g</b>   |   |

|                      |  |   |  |   |
|----------------------|--|---|--|---|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml<br>---<br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g<br>wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki zielone 50g,<br>pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g<br>Herbata 250ml | Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]<br><br>Gołabki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g<br>cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 50g jajko 1 szt [2], sałata mix 10g<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2250,<br>Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8 |
|                      | jogurt wegański 125g   |   | sok pomidorowy 300 ml  |   |

|       |  |   |  |   |
|-------|--|---|--|---|
| PAPKA | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kakao 200ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml | Energia Kcal. 2111,<br>Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 6,8 |
|       | sok warzywny 300 ml                        | Kisiel do picia 250ml                       | jogurt naturalny 100g [6]                    |   |

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

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