

Dieta		MSWiA w Olsztynie			
16.mar.25 - niedziela					
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 13, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Duszona czerwona kapusta z dodatkiem jabłka 130g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>		
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia:2251 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 260g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>skyr 125g[6]</b>		
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>skyr 125g[6]</b>		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>		
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>		

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 11, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g <b>Sałata z jogurtem 100g [6]</b>	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Jabłko 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.[1/6]</b>		<b>sok warzywny 300ml</b>	
Dgr. Pdb. s. Zolątkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina mielona 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Pirre z groszku 130g [1/6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 100g [3/6], Pomidor /B/S 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Pirre z groszku 130g [1/6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], dżem owocowy 25g, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 70g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g + herbatniki 1op 15g [1/2/6]</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
zmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 50g, sałata mix 10g	

BB	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	9g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g + pieczywo chrupkie 3szt.		sok warzywny 300ml	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	mus owocowy w tubce 100g	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>				

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

**Owoc\* - w zależności od dostępności produktu ( Jabłko 1 szt / Pomarańcza 70g / Banan 100g )**

Dieta	15.mar.25 - sobota	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Babka ziemniaczana 300g [1/2,5], sos koperkowy 80g [1/8] Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pyzy z mięsem 5 szt. 300g [1/8], sos koperkowy 80g [1/8] Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g 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>Banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pyzy z mięsem 5 szt. 300g [1/8], sos koperkowy 80g [1/8] Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g 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>Banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g 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>Banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Pyzy z mięsem 5 szt. 300g [1/8], sos koperkowy 80g [1/8] Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g 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
	<b>mandarynka 1 szt.</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zbiętkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g 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>Banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g [2/6/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g 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>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt z musem owocowym 125g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8]  Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 50g, sałata mix 10g  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>Banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g.  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 50g, sałata mix 10g 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>Banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>	<b>Jogurt z musem owocowym 125g [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	14.mar.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukry 93g, błonnik 43g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g</b>	Morszczuk smażony 120g[1/3/8] , ziemniaczki 200g <b>Surówka z kapusty kiszonej 120g</b>	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszonek 10g	
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt 150-170g</b>		<b>jogurt do picia 200ml [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g</b>	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt 150-170g</b>		<b>jogurt do picia 200ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g</b>	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>pomarańcza 1 szt 150-170g</b>		<b>jogurt do picia 200ml [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g</b>	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 120-150g</b>		<b>jogurt do picia 200ml [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukry 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], <b>twarożek z ziołami 100g (bazylija/ pietruszka/ koperek) [6], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g</b>	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszonek 10g	
	Kakao 260ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>pomarańcza 1 szt 150-170g</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zorątkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>twarożek z ziołami 100g (bazylią/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g</b> Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukry 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 120-150g</b>		<b>jogurt do picia 200ml [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>twarożek z ziołami 100g (bazylią/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g</b> Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pulpet z morszczuka 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 120-150g</b>		<b>jogurt do picia 200ml [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml  Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g</b>  Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], tuńczyk 70g [3] , Pomidor 50g, roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukry 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	<b>jogurt wegański 125g[7]</b>		<b>mus tubka 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pasta z pomidora 70g [1/6/8]</b> Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], tuńczyk 70g [3], oliwki czarne 50g  Herbata 250ml	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	<b>jogurt wegański 125g[7]</b>		<b>mus tubka 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] <b>wędlina 50g[1/5/7], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g</b>	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g <b>Warzywa na parze 120g [1]</b>	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], tuńczyk 70g [3], Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>jogurt wegański 125g[7]</b>		<b>mus tubka 100g</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukry 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>sok marchewkowy z warzywami 300 ml [8]</b>	<b>Kisiel do picia 200ml</b>	<b>jogurt do picia 200ml [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	13.mar.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, pomidor 50g, sałata mix 10g  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>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g  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>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2429kcal, Białko 125, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 291g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Serek waniliowy 150g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt , sałata mix 10g  Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami B/C180g</b>	

Dgr. Pob. s. Zorządkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna mielona 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [3], jabłko z pieca 1 szt.  Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z warzywami 80g [1,9], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], , Pasta z tuńczyka z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3], dżem owocowy 25g, pasta z pomidora 80g [1/6/8] Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], , jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt , oliwki zielone 50g  Herbata 250ml	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami 180g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10],, Pasta z tuńczyka z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3] Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/8]  Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix  Herbata 250ml	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Galaretka z owocami b/c 180g</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>	<b>Galaretka do picia 180g</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	12.mar.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcze 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
	<b>Banan 1 szt.+ jogurt naturalny 100g</b>		<b>skyr owocowy 125g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>skyr owocowy 125g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

Dgr. Pob. s. Zorządkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>skyr owocowy 125g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10],dżem 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Mus jabłko-banan 150g</b>	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, + oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2374kcal, Białko 103, Tłuszcze 98g w tym nasycone 18, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
			<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, papryka 50g, rozszponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>Mus jabłkowo-banan 150g</b>	<b>Sok pomidorowy 300 ml</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	11.mar.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z soczewicy 350 ml [1/5/7-10]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], rzodkiewka 50g, sałata mix  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	<b>Pomarańcza 150-170g</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Pomarańcza 150-170g</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	<b>Jogurt 100g [6] +Pomarańcza 150-170g</b>		<b>budyń waniliowy 200ml[1/6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- <b>Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], rzodkiewka 50g, sałata mix  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	<b>Pomarańcza 150-170g</b> <b>Bez Cukru</b>		<b>kefir 200 ml [6]</b> <b>Bez Cukru</b>	

Dgr. Pub. s. Ziółkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Pulpet z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10], sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g[8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 50g, sałata 10g  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Jabłko pieczone 1szt. 180-200g</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- <b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g[6/8/7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopočka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], sok pomidorowy 300ml[8]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	<b>Jabłko pieczone 1szt. 180-200g</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8]	---	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]</b> wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8],sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10], sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaczki 200g marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g[8/7]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 50g, sałata 10g	
	<b>Jabłko pieczone 1szt. 180-200g</b>		<b>mus warzywno owocowy tubka 100g</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel 200ml</b>	<b>mus warzywno owocowy tubka 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	10.mar.25 - poniedziałek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 100g 70g/30g [3/8], wędlina 30g [1/5/7-10],Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>Deser jogurtowy z marakują 125g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>Deser jogurtowy z marakują 125g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2331 kcal, białko: 132g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>Deser jogurtowy z marakują 125g [6]</b>	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>Deser jogurtowy z marakują 125g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 70g/30g [3/8], wędlina 30g [1/5/7-10],Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	<b>Galaretka B/C 180g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

Dgr. Pub. s. Zorątkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2237 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna mielona 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Pulpet z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 100g, pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>Deser jogurtowy z marakują 125g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 50g, rukola10g  Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g  Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Neotropniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g  Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]  Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt.  Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Galaretka 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 50g, rukola10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt.,pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	<b>Galaretka B/C 180g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek  Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2217 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Galaretka czysta 180g</b>	<b>Deser jogurtowy z marakują 125g [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**