

Dieta	30.mar.25 - niedziela			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7	
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup + pomidor 50g. + banan 1 szt	Schabowy wieprzowy panierowany smażony 130g [1/2]+ ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml				
	owsianka Dawtona 100g		Kefir 200ml [6]			
Lekkastrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [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 Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml				
	owsianka Dawtona 100g		Kefir 200ml [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [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 Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml				
	owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6]		Kefir 200ml [6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twaróg z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Dyńka na parze z oliwą z oliwek 130g				
	Herbata 250ml	Kompot 250ml				
	owsianka Dawtona 100g		Kefir 200ml [6]			

Cukrzyca	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7	
	Pieczycorazowe 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 Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczycorazowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, melona i oliwy z oliwek 100g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru		
	sok warzywny 300 ml		Kefir 200ml [6]		
Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2	
	Pieczycorazowe 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 Dyńka na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem 60g [6], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	owsianka Dawtona 100g		Kefir 200ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3	
	Pieczycorazowe 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 Dyńka na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] 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		
	owsianka Dawtona 100g		Kefir 200ml [6]		
Bezmielczna	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4	
	Pieczycorazowe 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 Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 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		
	owsianka Dawtona 100g		Jogurt vege 125g		
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5	
	Pieczycorazowe 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 Dyńka na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczycorazowe pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 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		

	owsianka Dawtona 100g		Jogurt vege 125g	
Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- 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. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Bukiet warzyw na parze z olejem rzepakowym i czarnuszką 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], sałatka z pieczonych buraczków, brzoskwiń i oliwy z oliwek 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	sok warzywny 300 ml		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2110, Białko 107, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 211 Cukry 53, Błonnik: 28, Sól 4,7
	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	29.mar.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Pomarańcza 1 szt 150g		galaretka 180g		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Pomarańcza 1 szt 150g		galaretka 180g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Pomarańcza 1 szt 150g + budyń 120g [1/6]		jogurt 100g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, pasta z białka jaj 60g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	mus brzoskwińowo-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8]	---		Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcze 109, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 5,8
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru		
	Pomarańcza 1 szt 150g		galaretka b/c 180g		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, pasta z białka jaj 60g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g		galaretka 180g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina mielona 100g [1/5/7-10],pasta z jaj 60g [2], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8],serek kiri 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g		galaretka 180g	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], Jajko 1 szt [2]pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masętko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8
	mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g		galaretka 180g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 30g [1/5/7-10],Jajko 1szt [2] pasta z pomidora 70g [8], Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masętko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9
	mus brzoskwiowo-jałbkowy 150g		galaretka 180g	

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

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2120, Białko 106, Tłuszcze 94, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 212 Cukry 59, Błonnik: 29, Sól 5,7
	Jogurt 150g [6]	galaretka do picia 200ml	serek waniliowy 150g [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

Dieta	28.mar.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6
	banan 120-150g		serek waniliowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	banan 120-150g		serek waniliowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	banan 120-150g + budyń 120g [1/6]		serek waniliowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	banan 120-150g		serek waniliowy 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3
	Mandarynka 120-150g Bez Cukru		skyr naturalny 140g [6] Bez Cukru	

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

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/8]		Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,9
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], 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 Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	banan 120-150g		jogurt vege 150g	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt naturalny 100g [6]	galaretka do picia 200ml	serek waniliowy 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	27.mar.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2659, 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] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, 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] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, 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 --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5
	Bez Cukru		Bez Cukru	

jogurt naturalny 150g [6]

Jogurt naturalny 150g [6]

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] + ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona mielona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt , Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt wegański 125g		Mus owocowy tubka 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt [6], kalafior gotowany z masełkiem 100g[6] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	jogurt wegański 125g		Mus owocowy tubka 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], kalafior gotowany z maselkiem 100g [6] , Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt wegański 125g		Mus owocowy tubka 100g	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel pitny 250g	Mus owocowy tubka 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	26.mar.25 - środa			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8		
	Pieczywo razowe 100g [1], rama20g 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 Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
	Jogurt na deser 125g [6]		sok warzywny 300 ml [8]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4		
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g 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 Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
	Jogurt na deser 125g [6]		sok warzywny 300 ml [8]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4		
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g 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 Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g			
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
	Jogurt na deser 125g [6]		sok warzywny 300 ml [8]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] ---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3		
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g 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 Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g			
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
	Jogurt na deser 125g [6]		sok warzywny 300 ml [8]			
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4		
	Pieczywo razowe 100g [1], rama20g 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 Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, roszponka 10g			

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru
Jogurt naturalny 150g [6]		Herbata 250ml	Bez Cukru
		sok warzywny 300 ml [8]	

Dgr. Pob. s. Żółtawkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3
	jogurt na deser 125g [6]		sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4
	jogurt naturalny 150g [6]		sok warzywny 300 ml [8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/8] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	jogurt wegański 120g		sok warzywny 300 ml [8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 97, Tłuszcze 86, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 360, Cukry 64, Błonnik: 30, Sól 5,9
	jogurt wegański 120g		sok warzywny 300 ml [8]	

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

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	25.mar.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa libańska z ciecierzycą i ziemniakami 350g [1/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Galaretka malinowa 180ml + jogurt naturalny 100g [6]		jabłko 1 sztuka 120-150g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 6,1

Herbata 250ml	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru
Galaretka malinowa 180ml b/c		Herbata z cytryną 250ml	Bez Cukru
		jabłko 1 sztuka 120-150g	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Roladka z piersi z kurczaka (mięso mielone na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina mielona 50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pasta mięsna 70g [1/8], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pasta mięsna 70g [1/8], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] Buraczki duszone [1/6] 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], gotowany kalafior z masłem 100g [6] Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7
	Galaretka malinowa 180ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/8] Pierś z kurczaka nadziewana farszem mięsno-warzywnym (na parze) 120g [1/2] + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g	---	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pasta mięsna 70g [1/8], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
	Galaretka malinowa 180ml b/c		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g	

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

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

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

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

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 6,8
	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