

Dieta	20.kwi.25 - niedziela			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] galaretką drobiową 200g [2/8], jajko 1 szt, ser żółty 25g [6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], mandarynka 1 szt., sałata 1szt. Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g Kompot 250ml			
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]		
Lekkostrawna	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretką drobiową 200g [2/8], jajko 1szt, kiri 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], mandarynka 1 szt., sałata 1szt. Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml			
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]		
Wys. Białkowa	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretką drobiową 200g [2/8], jajko 1szt, kiri 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], mandarynka 1 szt., sałata 1szt. Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml			
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2] + j. naturalny 100g [6]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]		
Niska Tłuszczowa	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galaretką drobiową niskotłuszczową 200g [2/8], pasta z białek jaj 100g [2],kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], jajko 1szt [2], brzoskwinie w galaretkie 120g,sałata 1 szt. Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml			
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]		

Cukrzyca	Jogurt naturalny 150g [6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], mandarynka 1 szt., sałata 1szt. Herbata 250ml Bez Cukru	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [2/8], jajko 1 szt, ser żółty 25g [6], pomidor 50g,roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
Dgr. Pob. s. Złagdkowy	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], jajko 1szt [2], brzoskwinie w galaretkie 120g,sałata 1 szt. Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [2/8], pasta z białek jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
Mielona	jogurt na deser z musem owocowym 125g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona miksowana 80g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], jajko 1szt [2], brzoskwinie Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 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
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
Bezmielczna	jogurt vege 125g --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], brzoskwinie w galaretkie 120g, sałata 1szt. Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [2/8], jajko 1 szt, deser z chia z musem jabłkowym 120g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	
Neutropeniczna	jogurt vege 125g --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], brzoskwinie w galaretkie 120g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] galaretka drobiowa 200g [2/8], jajko 1 szt, deser z chia z musem jabłkowym 120g, oliwki zielone całe 70g Herbata 250ml	Energia: 2255 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 288g w tym cukry 56g, błonnik 40g, sól 9,3g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	

Bezmielczna cukrzyca	jogurt vege 125g --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], jajko 1 szt[2], pomidor 100g, sałata 1szt. Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] galaretka drobiowa 200g [2/8], jajko 1 szt, deser z chia z musem jabłkowym 120g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2155 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 255g w tym cukry 494g, błonnik 47g, sól 5,9g
	ciasto szarlotka z borówką 100g [1/2]		Sok marchew - cukinia 300 ml [8]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 258g w tym cukry 56g, błonnik 20g, sól 5,1g
	Jogurt 100/150g[6]	sok pomarańczowy 200ml	Sok marchew - cukinia 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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

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

Dieta	19.kwi.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], ser żółty 40g [6],pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt [6], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], dżem wiśniowy 25g-1 szt ,pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], dżem wiśniowy 25g-1 szt ,pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], dżem brzoskwiniowy 25g-1 Herbata 250ml	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzycza	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], ser żółty 40g[6],pomidor 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Potrąwka z kurczaka 180g [1/8] ziemniaki 200g surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt [6], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 150g [6]		sok warzywny 300ml[1/8]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], dżem brzoskwiniowy 25g-1 Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],deliser 1 szt [6], 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
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], dżem wiśniowy 25g-1 szt ,pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona z warzywami 100g [1/5/7-10],deliser 1 szt [6], 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
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], dżem wiśniowy 25g-1 szt ,pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8] ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt veganski 150g [8], pomidor 50g, mix sałat 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
	Galaretka owocowa 180g		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutropeiczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami 70g [2/3/8/9],dżem wiśniowy 25g-1 szt , sok warzywny 300ml [8] Herbata 250ml	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt veganski 150g [8], oliwki zielone całe 50g 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
	Galaretka owocowa 180g		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] pasta z pieczonego łososia z warzywami, oliwkami i koperkiem 70g [2/3/8/9], sok warzywny 300ml [8], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka 180g [1/8] ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt veganski 150g [8], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Galaretka owocowa b/c 180g		sok warzywny 300ml[1/8]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko;71,5 Tłuszcze;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	budyń z napoju owsianego pitny 250ml [1]	Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	18.kwi.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], ser gouda 30g [6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g		Kefir 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Kefir 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6], ser gouda 45g [6], pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g Kompot 250ml Bez Cukru		
	Mandarynka1 szt 100-120g		Kefir 200g [6]	

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

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 60g [3], pasta z pieczonych warzyw 70g [8] , pomidor 50g, sałata mix 10g	Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Cukinia z oliwą z oliwek 120 g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt vege 150g [6]	

PAKKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]	sok warzywny 330ml	Kefir 200 g [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	17.kwi.25 - czwartek			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g		
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Mus owocowy 100g			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml			
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g		
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], rzodkiewka 50g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml Bez Cukru			
	Galaretka b/c 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]			

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wiejski lekki 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z białek jaj 100g [2], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Przekąska kiri 35g [1/6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 100g [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Sok pomidorowy 300 ml [8]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml		Sok pomidorowy 300 ml	
Neutroopniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], dżem 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml		Sok pomidorowy 300 ml	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g , pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 50g,jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml		Sok pomidorowy 300 ml	

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

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	16.kwi.25 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g

Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Herbata 250ml	Bez Cukru
kiwi 1 szt 100-120g				jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pulpety ze schabu 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina mielona 30g [1/2/5/7- 10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	jogurt 100g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Banan 1 szt 120-150g		Owsianka Dawtona 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] parówki z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, oliwki zielone 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2490 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Mus tubka 100g		Owsianka Dawtona 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Schab pieczony (w kawałku) 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Owsianka Dawtona 100g	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcze 96g w tym nasycone 8,4, węglowodany 372g w tym cukry 45g, błonnik 31g, sól 5,5g
	Jogurt naturalny 150g [6]	Kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	jogurt naturalny 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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	15.kwi.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] serek fromage 80g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Mandarynka 120g + jogurt owocowy 100 g [6]		Sok warzywny 300 ml [8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Mus jabłkowy 100 g		Sok warzywny 300 ml [8]	
3	Zupa jarska 350 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6]	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]	

Cukrzyce	serek fromage 80g [6] , pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Herbata 250 ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Mandarynka 120g		Sok warzywny 300 ml [8]	

Dgr. Pob. s. Zolajdkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] serek fromage 80g [6], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , ziemniaki 200g <u>Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g</u>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250 ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350 ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] tuńczyk 70g [3], miód 25g, pomidor 50g, sałata roszonek 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g, miód 25g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], herbatniki 3szt. [1]	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350 ml ----	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 20g[6] tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński z mięsa z indyka 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	jogurt vege 125g		Sok warzywny 300 ml [8]	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250 ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]	sok warzywny 330ml [8]	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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	14.kwi.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa z grochu z wędzonką 350ml [1/5/7/8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2407 kcal, Białko 113g, Tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 275g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 22512 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Bez Cukru		Bez Cukru	

Jabłko 1 szt. 100-150g

kefir 200g [6]

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Pulpet z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 22317 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy 100g	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] - 100g [1/5/7-10], sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2353 kcal, białko: 113g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		jogurt vege 150g [6]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10] ,sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] - 100g [1/5/7-10], sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, mix warzyw z oliwą z oliwek 140g Herbata 250ml	Energia: 2339 kcal, białko: 106g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 265g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		jogurt vege 150g [6]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2353 kcal, białko: 113g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 275g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] - 100g [1/5/7-10], sałata 10g , Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		jogurt vege 150g [6]	

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