

Dieta	01.cze.25 - niedziela	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczycwo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza gryczana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	Pieczycwo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2344 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], zkasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Pomarańcza 150g-170g + kefir 200ml[6] Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], kasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
	Owsianka Dawtona 100g		Sok marchew seler 300ml [8]	
Cukrzycowa	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza gryczana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
Dgr. Pch. s. Zaległowy	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], kasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Mielona	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6], szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, Pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
	Owsianka Dawtona 100g		Sok marchew seler 300ml [8]	
Bogato Energetyczna	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza gryczana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek kiri 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	
Bazniaczna	Pomarańcza 150g-170g Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 9g
	Owsianka Dawtona 100g		Sok marchew seler 300ml [8]	
Nastrojeniczna	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, Pasta z duszonych warzyw 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Owsianka Dawtona 100g		Sok marchew seler 300ml [8]	
Bazniaczna cukrzycowa	Pomarańcza 150g-170g Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], kasza jagłana 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pasta z duszonych warzyw 70g [8], roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Owsianka Dawtona 100g		Sok marchew seler 300ml [8]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszc:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jogurt 150g [6]	Kisiel do picia 200ml	Sok marchew seler 300ml [8]	
	Jadłodspis 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączka

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

Dieta	31.maj.25 - sobota	MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukty 81g, błonnik 56g, sól 5,5g	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 5,4g	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko 1 szt (200g)+ serek waniliowy 140g [6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 5,9g	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko z pieca 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukty 109g, błonnik 38g, sól 4,2g	
Cukrzycowa	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko 1 szt (200g) Bez Cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukty 61g, błonnik 55g, sól 5,7g	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko z pieca 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukty 109g, błonnik 38g, sól 5,2g	
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna mielona 50g [1/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus jabłkowy 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 4,9g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Jabłko z pieca 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml sok warzywny 300 ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 5,4g	
Neutrałizacyjna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], tuńczyk 70g [3], dżem owocowy 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jabłko z pieca 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8] Herbata z cytryną 250ml sok warzywny 300 ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukty 56g, błonnik 41g, sól 4,8g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Jabłko z pieca 1 szt (200g)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml sok warzywny 300 ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 4,4g	
	PIKKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt 150g [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml Mus w tubce warzywno -owoc. 100g	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Białko:71,5 Tłuszc:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
		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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	30.maj.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukty 93g, błonnik 43g, sól 7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Lekustrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2478, Białko 140g, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukty 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukty 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml Bez Cukru	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml	
Dgr. Pch. z Zagadkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukty 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 59g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina mielona 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Baznieczna	Zupa jarska 350ml ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukty 76g, błonnik 48g, sól 5,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g ---	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] ---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g ---	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Neutrogeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukty 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], dżem 25g ,mus tubka 100g Kakao 260ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pasta z ciecierzycy z oliwą z oliwek 50g [7/8/10] Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Bez mleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukty 58g, błonnik 48g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml	
PIRKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 260ml [6] Jogurt 150g [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml mus tubka 100g	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	Białko:80,5 Tłuszczy:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	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	29.maj.25 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Płatki	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukty 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2448 kcal, Białko 121, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,5g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukty 76g, błonnik 27g, sól 5g
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], sałatka z marchewki i ananasa 70g [10] , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukty 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukty 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml jogurt bułgarski 200g [6]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
Bazyliszczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml Budyń owsiany 250ml [1]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], humus pomidorowy 60g, jajko 1 szt. [2], mix sałat 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml Budyń owsiany 250ml [1]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], humus pomidorowy 60g, oliwki czarne 50g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukty 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml Budyń owsiany 250ml [1]	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], humus pomidorowy 60g, jajko 1 szt. [2] , mix sałat 10g Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 6g
PIKKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt 100g [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml Galaretka do picia 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	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	28.maj.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2780 kcal, Białko 119, Tłuszcz 121g w tym nasycone 47, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 41g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
			Kefir naturalny 200g [6]	
Lekustrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
			Kefir naturalny 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2760 kcal, Białko 129, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
			Kefir naturalny 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcz 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
			Kefir naturalny 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2762 kcal, Białko 115, Tłuszcz 119g w tym nasycone 40, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Kiwi 100-120g		Kefir naturalny 200g [6]	
Dgr. Pod. s. Związkowy	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2533 kcal, Białko 118, Tłuszcz 95g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
			Kefir naturalny 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2710 kcal, Białko 122, Tłuszcz 115g w tym nasycone 43, węglowodany 280g w tym cukry 85g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina miksowana [1/5/7-10] 70g Herbata 250ml	
			Kefir naturalny 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2655 kcal, Białko 104, Tłuszcz 119g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 54g, błonnik 53g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + roszponka 10g ---	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g ---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g ---	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt wegański - produkt bezmleczny	
Neutroopizyczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2663 kcal, Białko 113, Tłuszcz 118g w tym nasycone 38, węglowodany 272g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + oliwki zielone 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus Jabłko -Banan 1 szt 120-150g	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
			Jogurt wegański - produkt bezmleczny	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2755 kcal, Białko 116, Tłuszcz 120g w tym nasycone 38, węglowodany 285g w tym cukry 59g, błonnik 46g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + roszponka 10g Herbata 250ml	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt wegański - produkt bezmleczny	

PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	serek waniliowy 150g [6]	Kefir naturalny 200g [6]	
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"			

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

Dieta	27.maj.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa z czerwonej fasoli z pomidorami 350ml [1/8]	---	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, rzodkiewka 50g, lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g		mus tubka 100g	
Laktostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g		mus tubka 100g	
Wys. Białowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2354 kcal, Białko 128g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g + jogurt owocowy 100g [6]		mus tubka 100g	
Mleko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 8,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],ser żółty 30g [6], rzodkiewka 50g, lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g		sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Dgr. Pkt. z. Znajdowany	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa mikсована 70g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Bazniaczna	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	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 + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i jajek 80g [3/8], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g,lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Neurogeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	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 + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i jajek 80g [3/8], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,sok wielowarzywny 300ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Bazniaczna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukry 72g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i jajek 80g [3/8], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 200ml		Sok marchew-cukinia 300ml [8]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	Galaretka b/c 200ml	mus tubka 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	26.maj.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobudowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2833 kcal, Białko 238g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40g, węglowodany 238g w tym cukry 45g, błonnik 56g, sól 5,3g
	Jabłko 200g		jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Jabłko 200g		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2691 kcal, białko: 130g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,6g
	Jabłko 200g + budyń 150g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10],twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	Jabłko pieczone 200g		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek naturalny 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt.. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2756 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 230g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Jabłko 200g	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Jabłko 200g		jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pab. s. Zakaźnikowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 5,7g
	Jabłko pieczone 200g		jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pulpecik z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa mielona 50g [1/7-10], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2597 kcal, białko: 128g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 6,5g
	Jabłko pieczone 200g		jogurt naturalny 150g [6]	
Białkowa	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pasta z dorsza i białych warzyw 70g [3/8], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jabłko pieczone 200g		sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pasta z dorsza i białych warzyw 70g [3/8], oliwki zielone krojone 50g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2693 kcal, białko: 116g, tłuszcze 115g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 283g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jabłko pieczone 200g		sok warzywny 300 ml [8]	
Białkowa cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pasta z dorsza i białych warzyw 70g [3/8], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, białko: 103g, tłuszcze 111g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 263g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Jabłko pieczone 200g		sok warzywny 300 ml [8]	
PIRA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jogurt 100g[6]	Mus owocowy tubka 100ml	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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki				