

Dieta	15.cze.25 - niedziela	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	Pieczczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g Kompot 250ml	Pieczczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Pomarańcza 120-150g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Laktozawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Pomarańcza 120-150g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Pomarańcza 120-150g + jogurt naturalny 100g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Cukrzepa	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6] , pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukty 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Pomarańcza 120-150g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Dop. Pch. s. Zróżdowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], Ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Jogurt bułgarski 200 g [6]	
Bazniaczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukty 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Sok pomidorowy 300ml	
Neutrogeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pasta z pomidora 70g[1], Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2255 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 288g w tym cukty 56g, błonnik 40g, sól 9,3g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Sok pomidorowy 300ml	
Bazniaczna cukrzepa	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, pasta z pomidora 70g [1] Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2155 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 255g w tym cukty 494g, błonnik 47g, sól 5,9g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Sok pomidorowy 300ml	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2140 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 258g w tym cukty 56g, błonnik 20g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]	sok pomarańczowy 200ml	Jogurt bułgarski 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

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

Dieta	14.cze.25 - sobota	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniawa	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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza gryczana 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], 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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], 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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		kefir 200g [6]	
Nisko 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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza gryczana 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 150g [6]		sok warzywny 300ml[1/8]	
Dgr. Pch. s. Zupałdowy	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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	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] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8] , ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt pitny 200g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Białkiczna	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 89g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Galearetka owocowa 180g		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutraopizyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pasta z pomidora i warzyw 70g [1/5/8] Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g Herbata z cytryną 250ml	
	Galearetka owocowa 180g		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Białkiczna Kaloryczna	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] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Galearetka 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 Tłuszcz;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	13.cze.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniwa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcz 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], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Surówka z kapusty białej 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcz 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], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcz 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], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]		Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcz 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],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcz 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],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Surówka z kapusty białej 120g</u> Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Mandarynka 1 szt 100-120g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Dyr. Pch. s. Zagrdlowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]		Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcz 72g w tym nasycone 25, węglowodany 303g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> 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	
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2487, Białko 127, Tłuszcz 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],wędlina mielona 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]	Pulpet z łososia w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcz 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt vege 150g [6]	
Neurogeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2284, Białko 91, Tłuszcz 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g,pasta z warzyw 70g [8] Kakao 260ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt vege 150g [6]	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcz 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <u>Szpinak duszony 120g</u> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z warzyw i tuńczyka 80g [2/3/8/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt vege 150g [6]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao 200ml [6] Jogurt 100/150g[6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml sok warzywny 330ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcz 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
	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	12.cze.25 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Piecztywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Piecztywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		kefir 200 ml [6]	
Lekustrawia	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 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], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		kefir 200 ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 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], serek topiony lactima 1 szt.[6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		kefir 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata 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 warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		kefir 200 ml [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 cukty 72g, błonnik 35g, sól 8,8g
	Piecztywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Piecztywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml	Bez Cukru	kefir 200 ml [6]	
Dgr. Pch. s. Żniądłowy	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata 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 warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		kefir 200 ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8] , sałata lodowa 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], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		kefir 200 ml [6]	
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 cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 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 warzywny 300 ml [8]	
Neutropiecznicza	Zupa mleczna z makaronem 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 cukty 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8] 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 warzywny 300 ml [6]	
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 cukty 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Piecztywo pszenne 100g[1], masło20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 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 warzywny 300 ml [6]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml	Mus jabłko -mandarynka 150g	kefir 200 ml [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	11.cze.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukty 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, papryka 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Laktostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6],wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6],wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt., papryka 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml	Herbata 250ml Bez Cukru	
	pomarańcza 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]	
Dogr. Pół. z Żądłowcy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka 120 g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	banan 1 szt. 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Bernieczna	Zupa jarska 350ml ---	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukty 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Owsianka Dawtona 100g	
Nierapieżnicza	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2490 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukty 45g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/3/5/7-10], miód 25g, oliwki zielone 50g	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, jabłko z pieca 1 szt.	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Owsianka Dawtona 100g	
Bernieczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukty 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g , pomidor 50g, sałata 10g,	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], tuńczyk 50g [3], pomidor 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Owsianka Dawtona 100g	
PIPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcze 96g w tym nasycone 8,4, węglowodany 372g w tym cukty 45g, błonnik 31g, sól 5,5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Barszcz 250 ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]	Kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	jogurt naturalny 150g [6]	
Jadłodpis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

Dieta	10.cze.25 - wtorek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 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] wędłina 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 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	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 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] wędłina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 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	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 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] wędłina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 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	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt owocowy 100 g [6]		Sok warzywny 300 ml [8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 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] wędłina 50g [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Szpinak duszony 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	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Cukrzycowa	Zupa jarska 350 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	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] wędłina 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 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	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Pomarańcza 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Dług. Pol. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 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] wędłina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Szpinak duszony 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	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 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] wędłina mielona 100g [1/3/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędłina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Barwiona	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] wędłina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 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	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Nadgraniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] ---	Zupa krupnik 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] wędłina 50g [1/5/7-10] , mus owocowy tubka 100g, miód 25g	Sos boloński 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	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Barwiona cukrzycowa	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] wędłina 50g [1/5/7-10] , tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Sos boloński 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	
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
PARA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko:96 Tłuszcze:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	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"				

Dieta	09.cze.25 - poniedziałek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2407 kcal, Białko 113g, Tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 275g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	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 ,	Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g	
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g		kefir 200g [6]	
Laktostrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	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 ,	Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g	
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g		kefir 200g [6]	
Wyś. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2483 kcal, białko: 118g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 289g w tym cukry 52g, błonnik 32g, sól 5,9g
	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 ,	Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g	
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		kefir 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 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	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		kefir 200g [6]	
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 pieczarkowa 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 50g [8], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 22512 kcal, białko: 134g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 238g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Jabłko 1 szt. 100-150g	Bez Cukru	Bez Cukru	
			kefir 200g [6]	
Dyr. Pch. s. Zakładowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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 ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 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		kefir 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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 ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 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		kefir 200g [6]	
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 ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 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]	
Nierapracowana	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 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 ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 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]	
Bazyliszczna cukrzyca	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 ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 50g [8], 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]	
PPKKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kakao200ml [6]	Przetarta + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:86 Tłuszc:67,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g
	Jogurt naturalny 150g [6]	kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	kefir 200g [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				