

Dieta	22.cze.25 - niedziela	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Półdława	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Piecząwo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g	Schabowy wieprzowy panierowany smażony 130g [1/2]+ ziemniaczki 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6]	Piecząwo razowe pszenno żytnie100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor 50g , sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g + skyr 120g[6]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędłina drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g			
Cukrzycowa	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2739, Białko 114, Tłuszcze 106, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 332 Cukry 57, Błonnik: 41, Sól 6,7
	Piecząworazowe pszenno żytnie100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko 1 szt., sałata masłowa 10g	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6]	Piecząwo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	sok warzywny 300 ml			
Dług. Płu. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2490, Białko 103, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 337 Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 5,2
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówki z szynki 2 szt. + ketchup + pomidor B/S 50g. + banan 1 szt	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem naturalnym 120g [6]	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędłina drobiowa 30g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2530, Białko 104, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 369 Cukry 53, Błonnik: 35, Sól 5,3
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt., sałata masłowa 10g	Pulpeciki ze schabu w sosie własnym 120/80 [1/2/8]+ ziemniaczki 200g Dynia na parze z oliwą z oliwek 130g	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], twarożek z jogurtem i koperkiem 60g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g			
Barnieźna	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt., sałata masłowa 10g	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędłina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml ---	Kompot 250ml ---	Herbata z cytryną 250ml ---	
	owsianka Dawtona 100g			
Niedrobnopieczna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2496, Białko 103, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 289 Cukry 61, Błonnik: 31, Sól 5,5
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup + pasta z pomidora i selera 50g [8] + jabłko z pieca 1 szt.	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Dynia na parze z oliwą z oliwek 130g	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędłina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], mus owocowy tubka 100g, dżem owocowy 25g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	owsianka Dawtona 100g			
Barnieźna cukrzycowa	Kisiel 300ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2406, Białko 101, Tłuszcze 105, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 264 Cukry 57, Błonnik: 33, Sól 5,4
	Piecząwo pszenne 100g[1], rama 20g parówka z szynki 2 szt [1/5/8/9]+ ketchup, pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt., sałata masłowa 10g	Schab z pieca w sosie własnym w kawałku 100 g / 80g [1/2/8] + ziemniaczki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g	Piecząwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędłina drobiowa 30g [1/7-10], Pieczeń rzymska 60g [1/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	sok warzywny 300 ml			
PAPA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2110, Białko 107, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 211 Cukry 53, Błonnik: 28, Sól 4,7
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt naturalny 100g [6]	kefir 200g [6]	Sok marchew-seler 300ml[8]	
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"			

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

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

Dieta	21.cze.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Pacjenta	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], sałatka z białej rzodkiewki 80g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
	Pomarańcza 1 szt 150g		galaretka 180g		
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
Wyp. Białkowa	Pomarańcza 1 szt 150g		galaretka 180g		
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt. [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
	Pomarańcza 1 szt 150g + budyń 120g [1/6]		jogurt 100g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Surówka z marchewki i sezamu z olejem słonecznikowym 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt[6], sałatka z białej rzodkiewki 80g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2749, Białko 148, Tłuszcze 109, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 305 Cukry 46, Błonnik: 41, Sól 5,8	
Cukrzyca	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
	Pomarańcza 1 szt 150g		galaretka b/c 180g		
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
Dgr. Pół. z Żelaznowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina mielona 100g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2689, Białko 147, Tłuszcze 107, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
Mielona	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
Nietropizyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, pasta z pomidora 50g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2580, Białko 140, Tłuszcze 97, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 286 Cukry 50, Błonnik: 37, Sól 5,9	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka 180g		
	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g wędlina 40g [1/5/7-10], jogurt vege 125g , pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z drobną kaszą krakowską i wędzonką 350 ml [1/8] Pierogi z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + maselko 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Paszтет drobiowy z fileta z kurczaka 80g [1/2/8], Tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 141, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 270 Cukry 49, Błonnik: 38, Sól 5,8	
	mus brzoskwiново-jałbkowy 150g		galaretka b/c 180g		

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

Dieta	20.cze.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pastałwa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,6
	banan 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	banan 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	banan 120-150g + budyń 120g [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G,pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], pasta z białek 70g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	banan 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 5,3
	Kiwi 1 szt. 120g Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], pasta z białek 70g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
	banan 120-150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jajek 70g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	mus jabłko banan 150g		jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g , pomidor 50g, sałata 10g , Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,4
	banan 120-150g		jogurt vege 150g	
Neurogeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, sok pomidorowy 300ml Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], mus tubka 100g, oliwki zielone 80g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2601, Białko 87, Tłuszcze 90, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,3
	mus jabłko banan 150g		jogurt vege 150g	
	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet 70g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/8] Kotlet z dorsza i łososa na parze 130g w jasnym sosie cytrynowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka zielonogórska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2570, Białko 87, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 381 Cukry 63, Błonnik: 37, Sól 5,9
	banan 120-150g		jogurt vege 150g	
PARKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 260ml [6] jogurt naturalny 100g [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml galaretka do picia 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6]	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1
	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	19.cze.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobytowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż brązowy 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcze 102, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5,6
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
Laktetrawna	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
Nisko Tłuszczowa	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż brązowy 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 5,5
	jogurt naturalny 150g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 5,5
	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] + ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona mielona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcze 101, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5,6
Mielona	jogurt owocowy 150g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dzem owocowy 1 szt , pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt wegański 125g		Mus owocowy tubka 100g	
Bazniakowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], dzem owocowy 1 szt [6], kalafior gotowany z masłem 100g[6] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 107, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 313, Cukry 64, Błonnik: 35, Sól 5,5
	jogurt wegański 125g		Mus owocowy tubka 100g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Roladka z kurczaka nadziewana warzywami 140g [8], ryż paraboliczny 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], kalafior gotowany z masłem 100g [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
Bazniakowa cukrzyca	jogurt wegański 125g		Mus owocowy tubka 100g	
	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel pitny 250g	Mus owocowy tubka 100g	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	18.cze.25 - środa	MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Pudłowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Kefir 200 ml [6]	Zupa szczawiowa 350ml [1/2/8] Kotlet mielony smażony z szynki wieprzowej 120g [1/2], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, rzodkiewka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,8	
	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Kefir 200 ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4	
	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Kefir 200 ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4	
	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus owocowy tubka 100g , sałata masłowa 30g Herbata 250ml Kefir 200 ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3	
Cukryca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa szczawiowa 350ml [1/2/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, rzodkiewka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 6,4	
	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus owocowy tubka 100g , sałata masłowa 30g Herbata 250ml Kefir 200 ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 6,3	
	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus owocowy tubka 100g , sałata masłowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 150g [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z jogurtem naturalnym 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 6,4	
	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata masłowa 30g Herbata 250ml Jogurt vegański 120g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7	
Neutraipieczona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt vegański 120g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem porzeczkowy 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2331, Białko 97, Tłuszcze 86, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 360, Cukry 64, Błonnik: 30, Sól 5,9	
	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10] , sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata masłowa 30g Herbata 250ml Jogurt vegański 120g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z szynki wieprzowej w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7	
	RAPIA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Kefir 200 ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml Sok pomidorowy 330ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
		Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"			
Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki					

Dieta	17.cze.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa libańska z ciecierzycą i ziemniakami 350g [1/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], , papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Pomarańcza 1 szt.		Jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] ,wędlina 30g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 5,7
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama20g twarożek śmietankowy 100g [6] ,wędlina 30g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
Niska Tłuszczowa	Mus owocowy tubka 100g		Jogurt naturalny 150g [6]	
	Kisiel 300ml Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] ,wędlina 30g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 47, Błonnik: 46, Sól 6,1
	Pomarańcza 1 szt. Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Jogurt naturalny 150g [6]	Bez Cukru
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama20g twarożek śmietankowy 100g [6] ,wędlina 30g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5,6
	Mus owocowy tubka 100g		Jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g twarożek śmietankowy 100g [6] ,wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Roladka z piersi z kurczaka (mięso mielone na parze) 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina mielona 50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,7
Mielona	Mus owocowy tubka 100g		Jogurt naturalny 150g [6]	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g wędlina 30g [1/5/7-10], pasta mięsna 100g [1/8], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
	Mus owocowy tubka 100g		Jogurt vege 125g	
Baranizacja	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g wędlina 100g [1/5/7-10], pasta mięsna 100g [1/8], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] Buraczki duszone [1/6] 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], gotowany kalafior z masłem 100g [6] Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2360, Białko 117, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 341, Cukry 26, Błonnik: 36, Sól 5,7
	Mus owocowy tubka 100g		Jogurt vege 125g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g wędlina 30g [1/5/7-10], pasta mięsna 100g [1/8], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/8] Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/6/8], kasza bulgur 200g [1] surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2221, Białko 106, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 0, Węglowodany 339, Cukry 48, Błonnik: 43, Sól 6
Baranizacja cukrzyca	Mus owocowy tubka 100g		Jogurt vege 125g	
	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 5,7
	jogurt naturalny 100g [6]	kisiel pitny 150 ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				
Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki				

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
16.cze.25 - poniedziałek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z seler a i jabłka 120g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	kefir 200g [6]		Owsianka Dawtona - tubka 100g	
Laktostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z seler a i jabłka 120g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	kefir 200g [6]		Owasianka Dawtona - tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z seler a i jabłka 120g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	kefir 200g [6]		owsianka Dawtona - tubka 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	kefir 200g [6]		owsianka Dawtona - tubka 100g	
Cukrycja	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 405, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
	kefir 200g [6]		sok pomidorowy 300 ml	
Upr. Pol. s. Zakęplowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	kefir 200g [6]		owsianka Dawtona - tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona mielona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2703, Białko 127, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 6,4
	kefir 200g [6]		owsianka Dawtona - tubka 100g	
Barniczana	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8
	Jogurt wegański 120g		owsianka Dawtona - tubka 100g	
Neutraopizyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, jabłko z pieca 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok jabłkowy 0,2l. Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 127, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 14,9, Węglowodany 262, Cukry 58, Błonnik: 30, Sól 6,3
	jogurt wegański 120g		owsianka Dawtona - tubka 100g	
Barniczana cukrycja	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama20g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki zielone 50g, pomidor 50g, jabłko z pieca 1szt 120-150g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 50g jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2250, Białko 123, Tłuszcze 83, Tłuszcze Nasycone 13,5, Węglowodany 252, Cukry 53, Błonnik: 31, Sól 6,8
	jogurt wegański 125g		sok pomidorowy 300 ml	
PIWA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 6,8
	kefir 200g [6]	Kisiel do picia 250ml	jogurt naturalny 100g [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				
Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki				