

Dieta	29.cze.25 - niedziela	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2429 kcal, Białko 112, Tłuszcz 93g w tym nasycone 29, węglowodany 286g w tym cukty 41g, błonnik 49g, sól 5,9g
	Pieczycwo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	Pieczycwo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 112, Tłuszcz 93g w tym nasycone 29, węglowodany 281g w tym cukty 41g, błonnik 39g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2517 kcal, Białko 120, Tłuszcz 97g w tym nasycone 29, węglowodany 291g w tym cukty 41g, błonnik 49g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Pomarańcza 150g-170g + kefir 200ml[6] Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2225kcal, Białko 116, Tłuszcz 73g w tym nasycone 29, węglowodany 276g w tym cukty 51g, błonnik 39g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Owsianka Dawtona 100g Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2427 kcal, Białko 106, Tłuszcz 91g w tym nasycone 28, węglowodany 296g w tym cukty 39g, błonnik 51g, sól 6,2g
	Pieczycwo żytnie razowe 100g [1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	Pieczycwo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Dgr. Pch. s. Zaleglowy	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2225kcal, Białko 116, Tłuszcz 73g w tym nasycone 29, węglowodany 276g w tym cukty 51g, błonnik 39g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Mielona	Pomarańcza 150g-170g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2367 kcal, Białko 106, Tłuszcz 91g w tym nasycone 28, węglowodany 281g w tym cukty 48g, błonnik 35g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Bogato Energetyczna	Owsianka Dawtona 100g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2383 kcal, Białko 109, Tłuszcz 87g w tym nasycone 27, węglowodany 296g w tym cukty 47g, błonnik 36g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Bazniaczna	Pomarańcza 150g-170g Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2383 kcal, Białko 109, Tłuszcz 87g w tym nasycone 27, węglowodany 296g w tym cukty 47g, błonnik 36g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
Nakrapianczna	Owsianka Dawtona 100g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2417 kcal, Białko 108, Tłuszcz 89g w tym nasycone 28, węglowodany 296g w tym cukty 52g, błonnik 34g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, mus tubka 100g Herbata 250ml	
Bazniaczna cukrzyca	Owsianka Dawtona 100g Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2383 kcal, Białko 109, Tłuszcz 87g w tym nasycone 27, węglowodany 296g w tym cukty 47g, błonnik 36g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie brokułowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml Kisiel do picia 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Sok marchew seler 300ml [8]	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"			
	Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączcaki Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 90g / Banan 100g)			

Dieta	28.cze.25 - sobota	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2580, Białko 114, Tłuszcze 96g w tym nasycone 32, węglowodany 315g w tym cukty 76g, błonnik 56g, sól 5,1g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Lakuszawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2544, Białko 110, Tłuszcze 96g w tym nasycone 32, węglowodany 310g w tym cukty 83g, błonnik 45g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2640, Białko 128, Tłuszcze 96g w tym nasycone 32, węglowodany 316g w tym cukty 86g, błonnik 45g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 1 szt (200g)+ skyr naturalny 140g [6]		jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2402, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 315g w tym cukty 83g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzycowa	Kisiel 300ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2461, Białko 117, Tłuszcze 102g w tym nasycone 36, węglowodany 254g w tym cukty 45g, błonnik 57g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10]	Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Dyr. Pch. s. Żółciakowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2402, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 315g w tym cukty 83g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2501, Białko 110, Tłuszcze 97g w tym nasycone 32, węglowodany 298g w tym cukty 83g, błonnik 35g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna mielona 50g [1/7-10], serek lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Mus jabłkowy 150g		jogurt naturalny 150g [6]	
Bazniaczna	Kisiel 300ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2357, Białko 119, Tłuszcze 85g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, roszponka 10g	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	---	---	---	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		sok warzywny 300 ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2507, Białko 109, Tłuszcze 89g w tym nasycone 25, węglowodany 317g w tym cukty 59g, błonnik 39g, sól 5,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], tuńczyk 70g [3], dżem owocowy 20g,	Pierogi leniwe 300g [1/6] z frużeliną owocową 100g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8] Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		sok warzywny 300 ml	
Bazniaczna cukrzycowa	Kisiel 300ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2357, Białko 119, Tłuszcze 85g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, roszponka 10g	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt (200g)		sok warzywny 300 ml	
PIKKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:71,5 Tłuszc:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	Mus w tubce warzywno -owoc. 100g	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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	27.cze.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2311, Białko 111, Tłuszcze 87g w tym nasycone 19, węglowodany 273g w tym cukty 49g, błonnik 44g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2360, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 18, węglowodany 274g w tym cukty 47g, błonnik 35g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędłina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2360, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 18, węglowodany 274g w tym cukty 47g, błonnik 35g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędłina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2198, Białko 112, Tłuszcze 82g w tym nasycone 17, węglowodany 253g w tym cukty 49g, błonnik 31g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędłina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędłina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2290,, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukty 39g, błonnik 48g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], masło20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml Bez Cukru	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml	
Dgr. Pch. s. Związkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2198, Białko 112, Tłuszcze 82g w tym nasycone 17, węglowodany 253g w tym cukty 49g, błonnik 31g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędłina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędłina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2238, Białko 114, Tłuszcze 82g w tym nasycone 17, węglowodany 261g w tym cukty 49g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędłina mielona 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Barwiczna	Zupa jarska 350ml ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2296,, Białko 111, Tłuszcze 88g w tym nasycone 29, węglowodany 265g w tym cukty 37g, błonnik 42g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g ---	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] ---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędłina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g ---	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Neutraogeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2440,, Białko 113, Tłuszcze 96g w tym nasycone 26, węglowodany 281g w tym cukty 46g, błonnik 30g, sól 5,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], dżem 25g ,mus tubka 100g Kakao 260ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędłina 40g [1/7-10], pasta z ciecierzycy z oliwą z oliwek 50g [7/8/10] Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Bez mleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2310,, Białko 109, Tłuszcze 87g w tym nasycone 29, węglowodany 273g w tym cukty 34g, błonnik 42g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędłina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80,5 Tłuszczy:73, ,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	mus tubka 100g	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				

Dieta	26.cze.25 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
Płatki	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	OBIAD Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	KOLACJA + (KOLACJA 21) --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	WARTOŚCI Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g
	jogurt bułgarski 200g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g
Wys. Białkowa	jogurt bułgarski 200g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z selera 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g
	jogurt bułgarski 200g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g
	jogurt bułgarski 200g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2296 kcal, Białko 106, Tłuszcze 83g w tym nasycone 25, węglowodany 281g w tym cukry 49g, błonnik 56g, sól 5,9g
Cukrzyca	jogurt bułgarski 200g [6]		sok pomidorowy 300 ml	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , dżem owocowy 20g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	jogurt bułgarski 200g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
Dyr. Pch. z. Zędatkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, dżem owocowy 20g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2309 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 263g w tym cukry 49g, błonnik 54g, sól 5,7g
	jogurt bułgarski 200g [6]		Mus owocowy tubka 100g	
	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], humus pomidorowy 60g, jajko 1 szt. [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2458, Białko 116, Tłuszcze 102g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 5,5g
Bazyliszczna	Budyń owsiany 250ml [1]		Mus owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jabłko z pieca 1 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], humus pomidorowy 60g, oliwki czarne 50g Herbata 250ml	Energia: 2451, Białko 119, Tłuszcze 99g w tym nasycone 24, węglowodany 271g w tym cukry 55g, błonnik 30g, sól 5,9g
	Budyń owsiany 250ml [1]		Mus owocowy tubka 100g	
Nadtętnicowa	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Roladka ze schabu 120g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], humus pomidorowy 60g, jajko 1 szt. [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2482, Białko 116, Tłuszcze 102g w tym nasycone 28, węglowodany 275g w tym cukry 36g, błonnik 41g, sól 5,9g
	Budyń owsiany 250ml [1]		sok pomidorowy 300 ml	
	Budyń owsiany 250ml [1]			
Pieka	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Jogurt 100g [6]	Galaretko do picia 200ml	Mus owocowy tubka 100g	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				
Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki				

Dieta	25.cze.25 - środa	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2559kcal, Białko 116, Tłuszcze 101g w tym nasycone 27, węglowodany 293g w tym cukty 43g, błonnik 52g, sól 5,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]	
Lekustrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2535 kcal, Białko 122, Tłuszcze 99g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukty 49g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2553 kcal, Białko 122, Tłuszcze 101g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukty 45g, błonnik 32g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2304kcal, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukty 42g, błonnik 26g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]	
Cukrzycowa	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2468 kcal, Białko 112, Tłuszcze 99g w tym nasycone 29, węglowodany 283g w tym cukty 39g, błonnik 57g, sól 5,4g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] ser żółty 45g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Nektarynka 100-120g Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Kefir naturalny 200g [6]	
Dgr. Pok. s. Żółtawej	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2314kcal, Białko 116, Tłuszcze 81g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukty 42g, błonnik 26g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2535 kcal, Białko 119, Tłuszcze 99g w tym nasycone 26, węglowodany 289g w tym cukty 49g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina miksowana [1/5/7-10] 70g Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Kefir naturalny 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2463 kcal, Białko 106, Tłuszcze 109g w tym nasycone 26, węglowodany 264g w tym cukty 59g, błonnik 41g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + roszponka 10g ---	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g ---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g ---	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutroopizyczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2319 kcal, Białko 113, Tłuszcze 91g w tym nasycone 26, węglowodany 262g w tym cukty 47g, błonnik 45g, sól 6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + oliwki zielone 50g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Mus Jabłko -Banan 1 szt 120-150g		Jogurt wegański - produkt bezmleczny	
Bezmleczna cukrzycowa	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2463 kcal, Białko 106, Tłuszcze 109g w tym nasycone 26, węglowodany 264g w tym cukty 59g, błonnik 41g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 20g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + roszponka 10g Herbata 250ml	Pieczeń z indyka z mięsa mielonego 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt wegański - produkt bezmleczny	

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

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

Dieta	24.cze.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa z czerwonej fasoli z pomidorami 350ml [1/8]	---	Energia: 2472 kcal, Białko 116, Tłuszcze 96g w tym nasycone 33, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 51g, sól 6,5g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, rzodkiewka 50g, lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g		mus tubka 100g	
Laktostawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2416 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 279g w tym cukry 45g, błonnik 37g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g		mus tubka 100g	
Wys. Białowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2427 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 284g w tym cukry 58g, błonnik 37g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g + jogurt owocowy 100g [6]		mus tubka 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2227kcal, Białko 107g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 56g, błonnik 34g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata 100 g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2419 kcal, Białko 107, Tłuszcze 99g w tym nasycone 29, węglowodany 275g w tym cukry 39g, błonnik 65g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],ser zółty 30g [6], rzodkiewka 50g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 150-170g		sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Dług. Płt. z. Zwiększony	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2227kcal, Białko 107g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 56g, błonnik 34g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata 100 g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa mikсована 70g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g , lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Bazyliszna	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2486 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 94g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 291g w tym cukry 81g, błonnik 42g, sól 5,3g
	---	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i jajek 80g [3/8], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	---	---	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neurogeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2393 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26g, węglowodany 306g w tym cukry 74g, błonnik 40g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i jajek 80g [3/8], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,sok wielowarzywny 300ml	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, oliwki zielone 50g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 200ml		mus tubka 100g	
Bazyliszna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]	---	Energia: 2360kcal, Białko 111g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 287g w tym cukry 52g, błonnik 46g, sól 5,4g
	---	Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8] , jogurt vege 125g, pomidor 50g, lodowa 30g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło 20g[6] pasta z tuńczyka i jajek 80g [3/8], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g	---	---	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Galaretka b/c 200ml			Sok marchew-cukinia 300ml [8]	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	23.cze.25 - poniedziałek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pakista	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa żurek 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2531 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 104g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 281g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
	pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 200g			
Laktostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2450 kcal, białko: 111g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 34g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 200g			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2553 kcal, białko: 119g, tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 309g w tym cukry 51g, błonnik 33g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 200g + budyń 200ml [1/6]			
Mało Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2401 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 295g w tym cukry 44g, błonnik 29g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10],twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g			
Cukrzycowa	Zupa jarska 350ml ---	Zupa żurek 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2463 kcal, białko: 114g, tłuszcze 103g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37g, węglowodany 270g w tym cukry 35g, błonnik 64g, sól 5,9g
	pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek naturalny 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt.. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 200g			
Dgr. Pch. s. Żąbkowcy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2401 kcal, białko: 114g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34g, węglowodany 295g w tym cukry 44g, błonnik 29g, sól 5,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2469kcal, białko: 121g, tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 278g w tym cukry 51g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 50g	Pulpecik z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa mielona 50g [1/7-10], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g			
Białkowa	Zupa jarska 350ml ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2545 kcal, białko: 114g, tłuszcze 101g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 295g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z dorsza i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	---	---	---	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutrogeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2657 kcal, białko: 116g, tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 312g w tym cukry 41g, błonnik 28g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z dorsza i białych warzyw 100g [3/8], oliwki zielone krojone 50g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], mus tubka 100g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g			
Białkowa cukrzycowa	Zupa jarska 350ml ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2564kcal, białko: 109g, tłuszcze 108g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 289g w tym cukry 31g, błonnik 34g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z dorsza i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 200g			
PIRKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jogurt 100g[6]	Mus owocowy tubka 100ml	Jogurt naturalny 150g [6]	
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"			