Dieta	06.lip.25 - niedziela	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy z soczewicy i fasoli 110g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 128, Tłuszcze 85g w tym nasycone 13, węglowodany 276g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 5,9g
	Jabłko 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2156 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 250g w tym cukty 51g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Jabłko 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia:2251 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 260g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Jabłko 1 szt. 150g		skyr 125g[6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g **Sałata z jogurtem 100g [6]** Kompot 250ml **Bez Cukru**	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	**Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 11, węglowodany 265g w tym cukty 61g, błonnik 64g, sól 8,9g**
	Jabłko 1 szt. 150g		**sok warzywny 300ml**	
Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	**Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g**
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		**mus owocowy w tubce 100g**	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina mielona 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka wieprzowa ze schabu z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki Seler gotowany z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i twarożku z koperkiem 100g [3/6], Pomidor /B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	**Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g**
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		**mus owocowy w tubce 100g**	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	**Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17g, węglowodany 306g w tym cukty 81g, błonnik 42g, sól 9g**
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek 100g [2/3], dżem owocowy 25g, brokuł gotowany z oliwą z oliwek 70g Herbata 250ml	**Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukty 76g, błonnik 40g, sól 9,3g**
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		**mus owocowy w tubce 100g**	
	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	

Bezmleczna cukrzyca	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Udko z kurczaka nadziewane warzywami 160g [1/5/7-10], sos własny 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 100g [2/3], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	**Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17g, węglowodany 306g w tym cukty 81g, błonnik 42g, sól 9g**
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		**sok warzywny 300ml**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	**Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g**
	Jogurt 100g [6]	**Galaretka do picia 250ml**	**mus owocowy w tubce 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

Owoc* - w zależności od dostępności produktu (Jabłko 1 szt / Pomarańcza 70g / Banan 100g)

Dieta	05.lip.25 - sobota	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masełko 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2489, Białko 107, Tłuszcze 89g w tym nasycone 435, węglowodany 315g w tym cukty 79g, błonnik 56g, sól 5,9g
	Banan 150g		**Jogurt do picia 200 ml [6]**	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masełko 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2460, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 309g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Banan 150g		**Jogurt do picia 200 ml [6]**	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masełko 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2560, Białko 123, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 319g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Banan 150g+ skyr 120g[6]		**Jogurt do picia 200 ml [6]**	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2053, Białko 110, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 257g w tym cukty 109g, błonnik 38g, sól 5,4g
	Banan 150g		**Jogurt do picia 200 ml [6]**	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] **Bez Cukru**	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masełko 5g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml **Bez Cukru**	--- Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml **Bez Cukru**	Energia: 2326, Białko 113, Tłuszcze 82g w tym nasycone 26, węglowodany 284g w tym cukty 51g, błonnik 55g, sól 5,7g
	pomarańcza 1 szt. 150g		**Jogurt naturalny 150g [6]**	

Ogr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2053, Białko 110, Tłuszcze 65g w tym nasycone 22, węglowodany 257g w tym cukty 109g, błonnik 38g, sól 5,4g
	Banan 150g		**Jogurt do picia 200 ml [6]**	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g [2/6/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2465, Białko 118, Tłuszcze 89g w tym nasycone 32, węglowodany 298g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Mus jabłko-banan 150g		**Jogurt do picia 200 ml [6]**	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2316, Białko 114, Tłuszcze 82g w tym nasycone 41, węglowodany 289g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 5,1g
	Banan 150g		**Jogurt wegański 125g**	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + dżem owocowy 50g + jabłko z pieca 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Pierogi ruskie 5 szt. 300g [1/6] + masełko 5g [6] Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g. Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2445, Białko 104, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 307g w tym cukty 66g, błonnik 31g, sól 5,9g
	Mus jabłko-banan 150g		**Jogurt wegański 125g**	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszennne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [8/9] + ketchup + pomidor 50g + sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z botwinki 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta z indyka w białym sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2316, Białko 114, Tłuszcze 82g w tym nasycone 41, węglowodany 289g w tym cukty 40g, błonnik 42g, sól 5,1g
	Banan 150g		**Jogurt wegański 125g**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2465, Białko 118, Tłuszcze 89g w tym nasycone 32, węglowodany 298g w tym cukty 82g, błonnik 45g, sól 5,9g
	Jogurt 150g [6]	**Mus jabłko-banan 150g**	**Jogurt do picia 200 ml [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

Dieta	04.lip.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g** Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk smażony 120g [1/2/3], ziemniaczki 200g **Surówka z kapusty kiszonej 120g** Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2504, Białko 130, Tłuszcze 75g w tym nasycone 37, węglowodany 283g w tym cukty 93g, błonnik 43g, sól 7g
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g** Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 5,9g
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g** Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 59g
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g , sałata mix 10g** Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukty 90g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		kefir 200 ml [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g** Kakao 260ml [6] **Bez Cukru**	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml **Bez Cukru**	Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Energia: 2375, Białko 111, Tłuszcze 89g w tym nasycone 34, węglowodany 256g w tym cukty 58g, błonnik 55g, sól 8,1g
	pomarańcza 1 szt 150-170g		kefir 200 ml [6]	

Ogr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g, sałata mix 10g** Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2341, Białko 126, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 296g w tym cukty 90g, błonnik 35g, sól 5,1g**
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		**kefir 200 ml [6]**	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] 0 Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], dżem porzeczkowy 25g, sałata mix 10g** Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z morszczuka 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 59g**
	Jabłko z pieca 1 szt 120-150g		**kefir 200 ml [6]**	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **wędlina 50g[1/5/7-10]], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g** Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], tuńczyk 70g [3] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2205, Białko 84, Tłuszcze 75g w tym nasycone 23, węglowodany 276g w tym cukty 76g, błonnik 48g, sól 5,8g**
	jogurt vegański 125g[7]		**mus tubka 100g**	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem porzeczkowy 25g, pasta z pomidora 70g [1/6/8]** Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], tuńczyk 70g [3], oliwki czarne 50g Herbata 250ml	**Energia: 2402, Białko 100, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukty 96g, błonnik 43g, sól 6,2g**
	jogurt vegański 125g[7]		**mus tubka 100g**	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] **wędlina 50g[1/5/7-10], sok warzywny 300 ml [8], pomidor 50g, sałata mix 10g** Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowym 80g [1] , ziemniaczki 200g **Warzywa na parze 120g [1]** Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], tuńczyk 70g [3], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2172, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukty 58g, błonnik 48g, sól 6,7g**
	jogurt vegański 125g[7]		**mus tubka 100g**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	**Energia: 2398, Białko 128, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 91g, błonnik 38g, sól 59g**
	Jogurt naturalny 100g [6]	**Kisiel do picia 200ml**	**kefir 200 ml [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

Dieta	03.lip.25 - czwartek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukty 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2429kcal, Białko 125, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 291g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	sok pomidorowy 300 ml		jogurt naturalny 100g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukty 76g, błonnik 27g, sól 5g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami 180g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml **Bez Cukru**	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], papryka 50g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukty 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	sok pomidorowy 300 ml		Galaretka z owocami B/C180g	

Ogr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	**Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 319g w tym cukty 76g, błonnik 27g, sól 5g**
	sok pomidorowy 300 ml		**Galaretka z owocami 180g**	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina mielona 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ziemniaki 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	**Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g**
	sok pomidorowy 300 ml		**Galaretka z owocami 180g**	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z warzywami 80g [1,9], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata 250ml	**Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,1g**
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		**Galaretka z owocami 180g**	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], , Pasta z tuńczyka z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3], dżem owocowy 25g, pasta z pomidora 80g [1/6/8] Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], , jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt ,oliwki zielone 50g Herbata 250ml	**Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukty 81g, błonnik 35g, sól 6,3g**
	sok pomidorowy 300 ml		**Galaretka z owocami 180g**	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z dodatkiem jaj i ziół 80g [1-3] Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt , sałata mix Herbata 250ml	**Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 299g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 6g**
	sok pomidorowy 300 ml		**Galaretka z owocami b/c 180g**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	**Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g**
	sok pomidorowy 300 ml	**Budyń z napoju owsianego 200g [1]**	**Galaretka do picia 180g**	

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	02.lip.25 - środa	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	**Zupa grysikowa 350g [1/8]** Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukty 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Banan 1 szt.		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarela mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukty 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Banan 1 szt.		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	**Zupa grysikowa 350g [1/8]** Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcze 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukty 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Banan 1 szt.+ jogurt naturalny 100g		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	**Zupa grysikowa 350g [1/8]** Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukty 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Banan 1 szt.		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] **Bez Cukru**	**Zupa grysikowa 350g [1/8]** Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml **Bez Cukru**	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukty 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pomarańcza 1 szt.		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	

Ogr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukty 82g, błonnik 29g, sól 5,4g**
	Banan 1 szt.		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], mozarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] surówka z pomidora b/s z jogurtem i	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukty 82g, błonnik 29g, sól 5,4g**
	Mus jabłko-banan 150g		**Jogurt bułgarski 200 ml [6]**	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukty 54g, błonnik 53g, sól 4,9g**
	Banan 1 szt.		**sok pomidorowy 300 ml**	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], sok warzywny 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, + oliwki zielone 50g Herbata 250ml	**Energia: 2374kcal, Białko 103, Tłuszcze 98g w tym nasycone 18, węglowodany 270g w tym cukty 62g, błonnik 45g, sól 6g**
	Mus jabłko-banan 150g		**sok pomidorowy 300 ml**	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	**Energia: 2393 kcal, Białko 104, Tłuszcze 97g w tym nasycone 16, węglowodany 276g w tym cukty 54g, błonnik 53g, sól 4,9g**
	Banan 1 szt.		**Sok pomidorowy 300 ml**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	**Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukty 82g, błonnik 29g, sól 5,4g**
	Jogurt 150g [6]	**Mus jabłkowo-banan 150g**	**Jogurt bułgarski 200 ml [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

Dieta	01.lip.25 - wtorek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z soczewicy 350 ml [1/5/7-10] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza gryczana 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 7,3g
	Pomarańcza 150-170g		**mus owocowy tubka 100g**	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pomarańcza 150-170g		**mus owocowy tubka 100g**	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Jogurt 100g [6] +Pomarańcza 150-170g		**budyń waniliowy 200ml[1/6]**	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	Jabłko pieczone 1szt.		**mus owocowy tubka 100g**	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- **Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt.[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata roszponka 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza gryczana 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 130g Kompot 250ml **Bez Cukru**	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml **Bez Cukru**	Energia: 2437 kcal, Białko 121, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 265g w tym cukty 61g, błonnik 64g, sól 8,9g

	Pomarańcza 150-170g		kefir 200 ml [6]	

Ogr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	**Energia: 2213 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukty 66g, błonnik 37g, sól 6,6g**
	Jabłko pieczone 1szt.		**mus owocowy tubka 100g**	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska mielona 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g , pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	**Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g**
	Jabłko pieczone 1szt.		**mus owocowy tubka 100g**	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g , sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	**Energia: 2409 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukty 81g, błonnik 42g, sól 9g**
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		**mus owocowy tubka 100g**	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], sok pomidorowy 300 ml [8] Herbata z cytryną 250ml	**Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 298g w tym cukty 76g, błonnik 40g, sól 9,3g**
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		**mus owocowy tubka 100g**	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- **Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6]** wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 80g [1/5/7-10], sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	**Energia: 2290 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g w tym cukty 72g, błonnik 42g, sól 9g**
	Jabłko pieczone 1szt. 180-200g		**mus owocowy tubka 100g**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml	**Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g**
	Jogurt 100g [6]	**Kisiel 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	30.cze.25 - poniedziałek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2240 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2g, węglowodany 270g w tym cukty 33,8g, błonnik 40g, sól 5,9g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2227kcal, białko: 108g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 5,5g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2381kcal, białko: 124g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 289g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 5,5g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, białko: 103g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 288g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,7g
	Galaretka 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml **Bez Cukru**	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml **Bez Cukru**	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml **Bez Cukru**	Energia: 2275 kcal, białko: 114g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 268g w tym cukry 38g, błonnik 64g, sól 5,2g
	Galaretka B/C 180g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Ogr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	**Energia: 2338 kcal, białko: 103g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 288g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,7g**
	Galaretka 180g		**jogurt naturalny 150g [6]**	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], mus jabłkowy 100g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	**Energia: 2227kcal, białko: 108g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 5,5g**
	Galaretka 180g		**Jogurt naturalny 150g [6]**	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt vegański 120g, pomidor 50g, rukola10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	**Energia: 2279 kcal, białko: 109g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 265g w tym cukry 31g, błonnik 29g, sól 5,4g**
	Galaretka 180g		**sok warzywny 300ml[8]**	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g Kakao 200ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	**Energia: 2301kcal, białko: 108g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39g, węglowodany 276g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,4g**
	Galaretka 180g		**sok warzywny 300ml[8]**	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt vegański 120g, pomidor 50g, rukola10g Herbata 250ml	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt.,pomidor 50g , rukola 10g Herbata 250ml	**Energia: 2253 kcal, białko: 109g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 258g w tym cukry 27g, błonnik 29g, sól 5,4g**
	Galaretka B/C 180g		**sok warzywny 300ml[8]**	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	**Energia: 2227kcal, białko: 108g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271g w tym cukry 48g, błonnik 32g, sól 5,5g**
	Jogurt 100g [6]	**Galaretka czysta 180g**	**Jogurt naturalny 150g [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