

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
13.lip.25 - niedziela				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcz 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Kiszona kapusta z jabłkiem i porem 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Laktozawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcz 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcz 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcz 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcz 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6] , pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
Dop. Pib. s. Zwiększający	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcz 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 51g, błonnik 37g, sól 5,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Neutrogeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2255 kcal, Białko 98g, Tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 288g w tym cukry 56g, błonnik 40g, sól 9,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pasta z pomidora 70g[1] Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2155 kcal, Białko 106g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 255g w tym cukry 49g, błonnik 47g, sól 5,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, pasta z pomidora 70g [1] Herbata 250ml	Rolada z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2140 kcal, Białko 88g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 258g w tym cukry 56g, błonnik 20g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100/150g[6]	sok pomarańczowy 200ml	Jogurt bułgarski 200 g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
12.lip.25 - sobota				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Piekarnia	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt pitny 200g [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza gryczana 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Lekkostrawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt pitny 200g [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt pitny 200g [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt pitny 200g [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 62g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b> Jogurt naturalny 150g [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza gryczana 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	
Dług. Pch. s. Zwiększony	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt pitny 200g [6]	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g marchewka mix na parze z olejem rzepakowym 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna mielona 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt pitny 200g [6]	Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8] , ziemniaczki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z bazylią 100g [6] , wędlna mielona 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
Branżowa	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Galaretką owocowa 180g	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
Neurogeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pasta z pomidora i warzyw 70g [1/5/8] Herbata 250ml Galaretką owocowa 180g	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], dżem 25g Herbata z cytryną 250ml	
Branżowa Kaloryczna	Kisiel 300ml ---	Zupa brokułowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Galaretką owocowa b/c 180g	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g [1/6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Jogurt 150g [6]	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml budyń z napoju owsianego pitny 250ml [1]	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	Białko:71,5 Tłuszcz:65,8 Węglowodany:309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g

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	11.lip.25 - piątek	MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pradziawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcz 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g[6], ser gouda 30g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Surówka z kapusty białej 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcz 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcz 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]		Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcz 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcz 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6], ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Surówka z kapusty białej 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Dpr. Pch. s. Zęgotliwy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]		Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcz 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z tuńczyka i białka jaj 120g [2,3,9], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-170g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2487, Białko 127, Tłuszcz 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]	Pulpet z łosia w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcz 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	
Neuropatyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2284, Białko 91, Tłuszcz 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, oliwki zielone 70g Kakao 260ml [6]	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], jajko 1 szt. [2], mus tubka 10g Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Kalafiorowa 350 ml [1/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcz 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g <b>Szpinak duszony 120g</b> Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 150g [6]</b>	
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcz 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>sok warzywny 330ml</b>	<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	

Jadospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	10.lip.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2433 kcal, Białko 110, Tłuszcze 86g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 53g, błonnik 52g, sól 7,7g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek małosolny 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml			kefir 200 ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml			kefir 200 ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml			kefir 200g [6]	
Niskie Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 315g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml			kefir 200 ml [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2344, Białko 108, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukry 72g, błonnik 56g, sól 8,8g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Bez Cukru	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek małosolny 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml			kefir 200 ml [6]	
Dgr. Pch. s. Zniędlawy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2508, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 37, węglowodany 315g w tym cukry 76g, błonnik 27g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml			kefir 200 ml [6]	
Mielidna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, Białko 118, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml			kefir 200 ml [6]	
Bazyliszka	Kisiel 300ml ---		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2540, Białko 97, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml			sok warzywny 300 ml [8]	
Neuroprotektora	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2464, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 81g, błonnik 35g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, oliwki zielone 70g, mus tubka 100g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml			sok warzywny 300 ml [6]	
Bazyliszka cukrzyca	Kisiel 300ml ---		Zupa jarzynowa 350 ml [8]	---	Energia: 2503, Białko 103, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 295g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
	Galaretka b/c 180ml			sok warzywny 300 ml [6]	
PIPKA	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Galaretka 180ml		Mus jabłko -mandarynka 150g	kefir 200 ml [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	09.lip.25 - środa		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniarska	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2369 kcal, Białko 124, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 293g w tym cukry 85g, błonnik 45g, sól 6,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlna 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 150g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, papryka 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g			jogurt naturalny 150g [6]	
Lekarska	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlna 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g			jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Bielanowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2403 kcal, Białko 126, Tłuszcz 81g w tym nasycone 32, węglowodany 293g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlna 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g			jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcz 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlna 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g			jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2319 kcal, Białko 118, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 302g w tym cukry 79g, błonnik 48g, sól 6,5g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlna 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6]	pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, papryka 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Herbata 250ml
	jablko 1 szt.			jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pch. s. Zakładowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcz 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlna 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g			jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2318 kcal, Białko 119, Tłuszcz 72g w tym nasycone 31, węglowodany 301g w tym cukry 85g, błonnik 28g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlna mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g		Roladka z udka kurczaka 120 g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 120g [8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	banan 1 szt. 120-150g			jogurt naturalny 150g [6]	
Białaczka	Zupa jarska 350ml		Zupa grysikowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2312 kcal, Białko 133, Tłuszcz 74g w tym nasycone 27, węglowodany 281g w tym cukry 86g, błonnik 39g, sól 6,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/3/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler z oliwą z oliwek 150g [8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g			Owsianka Dawtona 100g	
Neuropatyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2376 kcal, Białko 138, Tłuszcz 90g w tym nasycone 28, węglowodany 279g w tym cukry 91g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/3/5/7-10], tuńczyk 70g [30], oliwki zielone 50g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler z oliwą z oliwek 120g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, jabłko z pieca 1 szt.	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g			Owsianka Dawtona 100g	
Białaczka cukrzyca	Zupa jarska 350ml		Zupa grysikowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2376 kcal, Białko 138, Tłuszcz 79g w tym nasycone 31, węglowodany 281g w tym cukry 79g, błonnik 39g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/3/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata 10g		Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g seler z oliwą z oliwek 120g [8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], jajko 50g - szt [2], pomidor 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g			Owsianka Dawtona 100g	
PIPKA	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcz 96g w tym nasycone 8,4, węglowodany 372g w tym cukry 45g, błonnik 31g, sól 5,5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Barszcz 250 ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	jogurt naturalny 150g [6]	

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 mączczaki

Dieta	08.lip.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Płatki	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2460 kcal, Białko 126, Tłuszcz 89g w tym nasycone 26,9, węglowodany 291g w tym cukry 53g, błonnik 57g, sól 7,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>brzoskwinia 1 szt.-120g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Lekkie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcz 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukry 51g, błonnik 51g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt.- 17g [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>brzoskwinia 1 szt. -120g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2571 kcal, Białko 141, Tłuszcz 89g w tym nasycone 29,3, węglowodany 305 g w tym cukry 59g, błonnik 51g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>brzoskwinia 1 szt. + jogurt owocowy 100 g [6]</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Nisko Tłuszczowe	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0	Energia: 2236 kcal, Białko 117g, Tłuszcz 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 289g w tym cukry 79g, błonnik 32g, sól 6,0g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z koperkiem 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Dulzysza	Zupa jarska 350 ml		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2489 kcal, Białko 119, Tłuszcz 91g w tym nasycone 26,9, węglowodany 301g w tym cukry 52 g, błonnik 56 g, sól 7,4g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	<b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	<b>Bez Cukru</b>
	<b>brzoskwinia 1 szt.</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Dgr. Pch. s. Ziąglawoy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2236 kcal, Białko 116g, Tłuszcz 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 289g w tym cukry 79g, błonnik 32g, sól 6,0g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z koperkiem 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2269 kcal, Białko 115g, Tłuszcz 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 293g w tym cukry 80g, błonnik 33g, sól 6,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g		Pulpet wieprzowy 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g <b>Surówka z pomidora b/s z olejem i koperkiem 150g</b>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jajka 70g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Bazmianowa	Zupa jarska 350 ml		Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2312 kcal, Białko 106g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 89g, błonnik 36g, sól 5,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g <b>Surówka z pomidora z olejem i koperkiem 150g</b>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Niedrobiecowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2369 kcal, Białko 114g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 312g w tym cukry 102g, błonnik 29g, sól 5,8g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem 25g, miód 25g, oliwki zielone 70g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], herbatniki 3szt. [1]	
	Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Bazmianowa cukryca	Zupa jarska 350 ml		Zupa cukiniowa 350 ml [1/8]	0	Energia: 2312 kcal, Białko 114g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 292g w tym cukry 78g, błonnik 36g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , tuńczyk 70g [3], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g		Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g <b>Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g</b>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>mus tubka 100g</b>		<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>		<b>sok warzywny 330ml [8]</b>	<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>	

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**

Dieta	07.lip.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2279 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 265g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], masło 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Laktostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2398 kcal, białko: 118g, tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7g, węglowodany 297g w tym cukry 61g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt nat 100g[6]</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Niski Tłuszczowe	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1g, węglowodany 304g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,0g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Cukrzyca	Zupa jarska z kaszą jaglaną 350ml[8] ---		Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2318 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 271g w tym cukry 55g, błonnik 58g, sól 6,5g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	<b>Bez Cukru</b>	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 50g [8], pomidor 50g, sałata10g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko 1 szt. 100-150g</a>		<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Dyr. Fib. s. Złoty	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6] ---		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1g, węglowodany 304g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,0g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6] ---		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2450 kcal, białko: 119g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 309g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny 200g [1/2] Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">kefir 200g [6]</a>	
Bezmielczna	Zupa jarska z kaszą jaglaną 350ml[8] ---		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2365 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9g, węglowodany 278g w tym cukry 57g, błonnik 34g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">jogurt vege 150g [6]</a>	
Neutraopizyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6] ---		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2417kcal, Białko 109g, Tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9g, węglowodany 284g w tym cukry 65g, błonnik 29g, sól 6,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , jajko 1 szt. [2], mus tubka 100 g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, mix warzyw z oliwą z oliwek 120g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">jogurt vege 150g [6]</a>	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z kaszą jaglaną 350ml[8] ---		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2386 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9g, węglowodany 282g w tym cukry 54g, błonnik 36g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 50g [8], pomidor 50g, sałata10g  Herbata 250ml	
	<a href="#">Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</a>			<a href="#">jogurt vege 150g [6]</a>	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta + dodatek	Przetarta 500g [1/2/8]	Białko:86 Tłuszcze:67,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g
	Kakao200ml [6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<a href="#">Jogurt naturalny 150g [6]</a>		kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	<a href="#">kefir 200g [6]</a>	

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