

Dieta	20.lip.25 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2478, Białko 121, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 317 Cukry 67, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + morela 100g Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i pietruszką 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek zielony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2484, Białko 119, Tłuszcze 82, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 321 Cukry 67, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + morela 100g Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczką 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2478, Białko 121, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 317 Cukry 67, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + morela 100g Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczką 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2162, Białko 123, Tłuszcze 52, Tłuszcze Nasycone 18,9, Węglowodany 301 Cukry 67, Błonnik: 30,5, Sól 5,1
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 50g[1/5/7-10] + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczką 150g [1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt owocowy 150g [6]	

Cukrzyca	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2401, Białko 121, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 302 Cukry 61, Błonnik: 41, Sól 4,9
	Pieczycworazowe pszenno żytnie100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor 70g. + morela 100g Herbata 250ml Bez Cukru	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i pietruszką 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczycwo razowe pszenno żytnie 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., ogórek zielony 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Budyń b/c z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem (jarski) 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2162, Białko 123, Tłuszcze 52, Tłuszcze Nasycone 18,9, Węglowodany 301Cukry 67, Błonnik: 30,5, Sól 5,1
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina 50g[1/5/7-10] + pomidor B/S 70g. + banan 1 szt Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2387, Białko 119, Tłuszcze 79, Tłuszcze Nasycone 18,9, Węglowodany 301Cukry 67, Błonnik: 30,1, Sól 5,1
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 150g Herbata 250ml	Pulpet wieprzowy 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 50g[2], pomidor B/S 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Bezmielczna	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2467, Białko 112, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 325 Cukry 67, Błonnik: 39, Sól 5,8
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 150g Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym na mleku roślinnym 160g [1/6]		Sok marchew-seler 300ml[8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2461, Białko 112, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 325 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 5,8
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pasta z pomidora i selera 70g [8] + jabłko z pieca 150g Herbata 250ml	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Mus owocowy tubka 100g Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń z musem malinowym 160g [1/6]		Sok marchew-seler 300ml[8]	
	Kisiel 300ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	

Bezmielczna cukrzyca	---	Medaliony z polędwicy wieprzowej 100g w sosie pietruszkowym 100/80 [1/8]+ ziemniaczki 200g Surówka z buraczka 150g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt., Pomidor 70g, sałata 10g	Energia Kcal. 2467, Białko 112, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 26, Węglowodany 325 Cukry 67, Błonnik: 39, Sól 5,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt + ketchup + pomidor B/S 70g. + jabłko z pieca 150g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Budyń b/c z musem malinowym na mleku roślinnym 160g [1/6]		Sok marchew-seler 300ml[8]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2110, Białko 107, Tłuszcze 93, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 211 Cukry 53, Błonnik: 28, Sól 4,7
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	kefir 200g [6]	Sok marchew-seler 300ml[8]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

Dieta	19.lip.25 - sobota			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2257, Białko 117, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 297 Cukry 51, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Brzoskwinia 1 szt 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2265, Białko 115, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 299 Cukry 54, Błonnik: 33, Sól 5,8
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Brzoskwinia 1 szt 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2265, Białko 121, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 305 Cukry 54, Błonnik: 33, Sól 5,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Brzoskwinia 1 szt 150g + jogurt naturalny 100g [6]		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2247, Białko 109, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 318 Cukry 74, Błonnik: 28, Sól 5,7
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Galaretką czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8]	---	Energia Kcal. 2305, Białko 117, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 309 Cukry 47, Błonnik: 39, Sól 5,9
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Brzoskwinia 1 szt 150g		Sok wielowarzywny 330ml	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa ziemniaczana z kaszą kukurydzianą 350 ml [1/8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2247, Białko 109, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 318 Cukry 74, Błonnik: 28, Sól 5,7
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Gulasz drobiowy 200g [1/8]+ ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g - miksowana [1/5/7-10], serek deliser 1 szt[6], Pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2206, Białko 108, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 314 Cukry 74, Błonnik: 28, Sól 5,7
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2308, Białko 117, Tłuszcze 66, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 316 Cukry 74, Błonnik: 28, Sól 5,7
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, pasta z suszonych pomidorów i warzyw 100g [6/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2359, Białko 119, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 318 Cukry 74, Błonnik: 28, Sól 5,7
	Galaretka czysta 150g		posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350 ml [8] Pyzy z mięsem 5 szt. [1/8] 300g + masło 10g [6] + koperek Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2324, Białko 119, Tłuszcze 66, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 316 Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 5,9
	Galaretka czysta b/c 150g		Sok wielowarzywny 330ml + pieczywo chrupkie 3 szt.	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2120, Białko 106, Tłuszcze 94, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 212 Cukry 59, Błonnik: 29, Sól 5,7
	Jogurt 150g [6]	galaretka do picia 200ml	Sok warzywny 300ml [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	18.lip.25 - piątek			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2306, Białko 110,3, Tłuszcze 71,4, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 307, Cukry 71, Błonnik: 34, Sól 5,2	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g[6], jajko 2 szt. [2], serek lactima 15g - 1 szt , pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g -2 szt , papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2285, Białko 109, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 305, Cukry 71, Błonnik: 32, Sól 5,2	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], serek lactima 15g - 1 szt , pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g -2 szt , pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2285, Białko 123, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 306, Cukry 71, Błonnik: 32, Sól 5,6	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6]. dżem 25g -2 szt , pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2285, Białko 111, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 301, Cukry 71, Błonnik: 29, Sól 5,5	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka 100g [3], serek lactima 15g - 1 szt , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], dżem 25g -2 szt , pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2237, Białko 114, Tłuszcze 71,4, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 288, Cukry 46, Błonnik: 38, Sól 5,1	
	Pieczywo razowe100g[1], rama 20g[6], jajko 2 szt. [2], serek lactima 15g - 1 szt , pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], ogórek 70g, papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		
	Mandarynka 2 szt Bez Cukru		Bez Cukru	Sok warzywny 300ml [6] Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka 100g [3], serek lactima 15g - 1 szt , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], dżem 25g - 2 szt, pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2285, Białko 111, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 301, Cukry 71, Błonnik: 29, Sól 5,5
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka 100g [3], serek lactima 15g - 1 szt , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g - 2 szt , pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
	mus tubka 100g		Sok warzywny 300ml [6]	
Bazmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 25 g - 2 szt, Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2304, Białko 118, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 308, Cukry 72, Błonnik: 31, Sól 5,6
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3] , sok pomidorowy 300ml Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 25g - 2 szt , oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2304, Białko 119, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 312, Cukry 73, Błonnik: 30,5 Sól 5,6
	mus tubka 100g		Sok warzywny 300ml [6]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2304, Białko 121, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 308, Cukry 45, Błonnik: 31, Sól 5,6
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3] , pomidor 70g, sałata mix 10g	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, papryka 70g, sałata lodowa 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	banan 1 szt		Sok warzywny 300ml [6]	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	galaretka do picia 200ml	Sok warzywny 300ml [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	17.lip.25 - czwartek			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8] , serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, morela 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] pomidory z oliwą z oliwek z koperkiem i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata 10g , Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2218, Białko 108, Tłuszcze 58, Tłuszcze Nasycone 20,7, Węglowodany 316, Cukry 41, Błonnik: 42, Sól 5,6	
	Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, morela 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory z oliwą z oliwek z koperkiem i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2214, Białko 106, Tłuszcze 58, Tłuszcze Nasycone 20,7, Węglowodany 316, Cukry 37, Błonnik: 35, Sól 5,6
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, morela 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory z oliwą z oliwek z koperkiem i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g , Herbata 250ml skyr 140g [6]	Energia Kcal. 2251, Białko 126, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 21,7, Węglowodany 302, Cukry 36, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] TWAROŻEK 125g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata 10g , Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2149,8, Białko 111g, Tłuszcze 50,2g, Tłuszcze Nasycone 17,8g, Węglowodany 316, Cukry 37g, Błonnik: 30,4, Sól 5,7
Cukrzyca		Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, morela 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] pomidory z oliwą z oliwek z koperkiem i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata 10g , Herbata 250ml Bez Cukru Jogurt naturalny 150g [6]	Energia Kcal. 2182, Białko 113, Tłuszcze 58, Tłuszcze Nasycone 21,6, Węglowodany 302, Cukry 36g, Błonnik: 43, Sól 5,7

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] TWAROŻEK 125g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2149,8, Białko 111g, Tłuszcze 50,2g, Tłuszcze Nasycone 17,8g, Węglowodany 316, Cukry 37g, Błonnik: 30,4, Sól 5,7
	Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]		Mus owocowy tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt. [6], sałata 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2302, Białko 112, Tłuszcze 68, Tłuszcze Nasycone 22,7, Węglowodany 312, Cukry 39, Błonnik: 30,5, Sól 5,7
	Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]		Mus owocowy tubka 100g	
Bazmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], pasta z tuńczyka 100g [3], sałata 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Pomidor70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2241, Białko 116, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 21,7, Węglowodany 311, Cukry 41, Błonnik: 40,5, Sól 5,3
	Jogurt wegański 150ml [4/5/7]		Mus owocowy tubka 100g	
Neutropeiczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], pasta z tuńczyka 100g [3], mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], dżem owocowy 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2317, Białko 117, Tłuszcze 64, Tłuszcze Nasycone 22,2, Węglowodany 321, Cukry 51, Błonnik: 40,8, Sól 5,6
	Jogurt wegański 150ml [4/5/7]		Mus owocowy tubka 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2241, Białko 116, Tłuszcze 61, Tłuszcze Nasycone 21,7, Węglowodany 311, Cukry 41, Błonnik: 40,5, Sól 5,3
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Pasztet domowy 100g [1/2/8], pasta z tuńczyka 100g [3], sałata 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Potrąwka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] pomidory z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Pomidor70g, sałata10g Herbata 250ml	
	Jogurt wegański 150ml [4/5/7]		Mus owocowy tubka 100g	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcze 84, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5,6
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami[6]	Kisiel pitny 250g	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	16.lip.25 - środa			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2631, Białko 121, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 23, Węglowodany 297, Cukry 43, Błonnik: 36, Sól 5,8	
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2245, Białko 119, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 23, Węglowodany 296, Cukry 44, Błonnik: 31, Sól 5,8	
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2245, Białko 119, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 23, Węglowodany 296, Cukry 44, Błonnik: 31, Sól 5,8	
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g ,jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g [2], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2215, Białko 119, Tłuszcze 60, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 289, Cukry 44, Błonnik: 26, Sól 5,1	
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] Wędlna sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Wędlna zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2261, Białko 121, Tłuszcze 63, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 305, Cukry 43, Błonnik: 36, Sól 5,3	
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]		

Dgr. Pnb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g [2], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2215, Białko 119, Tłuszcze 60, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 289, Cukry 44, Błonnik: 26, Sól 5,1
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina sopocka miksowana 90g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor B/S 70g, +jabłko z pieca 1 szt Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 70g [1/5/7-10]- miksowana, pasta z jajek 70g [2], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2189, Białko 118, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 289, Cukry 44, Błonnik: 26, Sól 5,1
	sok warzywny 300ml[8]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Bazmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , humus paprykowy 70g [1/8], pomidor 70g + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2312, Białko 119, Tłuszcze 68, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 306, Cukry 45, Błonnik: 29, Sól 5,5
	sok warzywny 300ml[8]		jogurt wegański 120g	
Neutropeiczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +humus paprykowy 70g [1/8]+ jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], oliwki zielone 70g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2297, Białko 123, Tłuszcze 67, Tłuszcze Nasycone 23, Węglowodany 302, Cukry 45, Błonnik: 29,6, Sól 5,7
	sok warzywny 300ml[8]		jogurt wegański 120g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpeciki z dorsza 2 szt w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	---	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 6,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] +humus paprykowy 70g [1/8]+pomidor 70g + jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	sok warzywny 300ml[8]		jogurt wegański 120g	

PAPIKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 93, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 29, Węglowodany 291, Cukry 43, Błonnik: 30, Sól 5,3
	sok warzywny 300ml	Sok pomidorowy 330ml	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

Dieta	15.lip.25 - wtorek				
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g [1/6/8]	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271,2, Białko 103, Tłuszcze 68,8, Tłuszcze Nasycone 19,4 Węglowodany 316, Cukry 70,1, Błonnik: 34, Sól 5,1
	Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml			
	Nektarynka 1 szt 150g			serek waliniowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271,2, Białko 111, Tłuszcze 69,8, Tłuszcze Nasycone 19,9Węglowodany 324 Cukry 72,1, Błonnik: 34, Sól 5,5
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml			
	Nektarynka 1 szt 150g			serek waliniowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271,2, Białko 111, Tłuszcze 69,8, Tłuszcze Nasycone 19,9Węglowodany 324 Cukry 72,1, Błonnik: 34, Sól 5,5
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml			
	Nektarynka 1 szt 150g			serek waliniowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] ---	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271,2, Białko 111, Tłuszcze 64,8, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 323 Cukry 72,6, Błonnik: 29, Sól 4,9
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem 130g Kompot 250ml			
	mus warzywno-owocowy 100g tubka			serek waliniowy 150g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g [1/6/8]	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2245,2, Białko 103, Tłuszcze 68,8, Tłuszcze Nasycone 19,4 Węglowodany 306, Cukry 51,1, Błonnik: 34, Sól 5,1
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1szt [6], sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml Bez Cukru			
	Nektarynka 1 szt 150g			serek naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271,2, Białko 111, Tłuszcze 64,8, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 323 Cukry 72,6, Błonnik: 29, Sól 4,9
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		serek waliniowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g - 1 szt , sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pulpet z piersi kurczaka (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271,2, Białko 111, Tłuszcze 64,8, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 323 Cukry 72,6, Błonnik: 29, Sól 4,9
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		serek waliniowy 150g [6]	
Bazmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g,miód 25g - 1 szt , sałata 10g Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2204, Białko 98, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 21, Węglowodany 316, Cukry 61,2, Błonnik: 30,5, Sól 4,9
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		jogurt roślinny 150g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Herbata 250ml	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], oliwki zielone 50g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2297, Białko 111, Tłuszcze 64,8, Tłuszcze Nasycone 19,9 Węglowodany 323 Cukry 62,4, Błonnik: 29, Sól 5,6
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		jogurt roślinny 150g [5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z selera naciowego zabieleną 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2158, Białko 98, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 21, Węglowodany 307, Cukry 51,3, Błonnik: 30,9, Sól 4,9
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, jabłko z pieca 150g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka zapiekana z warzywami (na parze) 120g [8] + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	mus warzywno-owocowy 100g tubka		jogurt roślinny 150g [5]	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 5,7
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g /150g [6]	Budyń pitny 250g [6]	serek waliniowy 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

Dieta	14.lip.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2304, Białko 121, Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone 23,5, Węglowodany 284, Cukry 60,3, Błonnik: 48, Sól 4,8
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] surówka z kapusty pekińskiej i rzodkiewki z olejem słonecznikowym i ziarnami dyni 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	owsianka Dawtona - tubka 100g			serek skyr 120g[6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2310, Białko 120, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 40, Sól 4,8
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i pomidorem z olejem słonecznikowym i ziarnami dyni 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	owsianka Dawtona - tubka 100g			serek skyr 120g[6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2310, Białko 120, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 40, Sól 4,8
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i pomidorem z olejem słonecznikowym i ziarnami dyni 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	owsianka Dawtona - tubka 100g			serek skyr 120g[6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2219, Białko 122, Tłuszcze 66, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 29, Sól 4,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	owsianka Dawtona - tubka 100g			serek skyr 120g[6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2368, Białko 121, Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone 23,5, Węglowodany 305, Cukry 53,5, Błonnik: 39,8, Sól 5,8
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	sok pomidorowy 300ml			serek skyr 120g[6]	

Dgr. Pob. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2219, Białko 122, Tłuszcze 66, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 29, Sól 4,9
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2339, Białko 125, Tłuszcze 79, Tłuszcze Nasycone 23, Węglowodany 287, Cukry 60,3, Błonnik: 30, Sól 5,2
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2346, Białko 116, Tłuszcze 74, Tłuszcze Nasycone 21,5, Węglowodany 309, Cukry 69,3, Błonnik: 30,5, Sól 4,7
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 1 szt 25g , oliwki 80g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kaszabulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok marchewkowy 300ml Herbata 250ml	Energia Kcal. 2331, Białko 107, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 3017, Cukry 61,5, Błonnik: 30,1 Sól 5,4
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2346, Białko 116, Tłuszcze 74, Tłuszcze Nasycone 21,5, Węglowodany 305, Cukry 62,3, Błonnik: 30,8, Sól 5,3
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki 50g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 70g jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 6,8
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	owsianka Dawtona - tubka 100g	Kisiel do picia 250ml	serek skyr 120g [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