

Dieta	27.lip.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]  Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Leikstrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2174 kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 55g, błonnik 29g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2174 kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 55g, błonnik 29g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>sok marchew seler 300 ml [8]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2118 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 270g w tym cukry 45,8g, błonnik 27g, sól 6,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g Cukinia z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2176 kcal, Białko 111g, Tłuszcze 77g w tym nasycone 20,6g, węglowodany 267g w tym cukry 49,3g, błonnik 37,6g, sól 6,5g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]  Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	<b>Bez Cukru</b>

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Cukinia z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2118 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 270g w tym cukry 45,8g, błonnik 27g, sól 6,7g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca siekany na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa miksowana 30g [1/5/7-10] Pomidor b/s 70g, Herbata 250ml	Energia: 2118 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 270g w tym cukry 45,8g, błonnik 27g, sól 6,7g
	<b>Mus owocowy tubka 100 g</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g
	<b>Nektarynka 1 szt.</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7] --- Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], humus orzechowy klasyczny 80g [4/7], Pomidor 70g, sałata mix --- Herbata 250ml	Energia: 2343 kcal, Białko 104g, Tłuszcze 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9g, węglowodany 293g w tym cukry 36,8g, błonnik 40g, sól 6,4g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlna krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], oliwki zielone 50g	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], humus orzechowy klasyczny 80g [4/7], brokuł z oliwą z oliwek 100g	Energia: 2500 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 103g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 296g w tym cukry 42g, błonnik 37g, sól

Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml
<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>

6,3g

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10] papryka 70g, humus orzechowy klasyczny 80g [4/7],sałata mix	Energia: 2343 kcal, Białko 104g, Tłuszcze 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9g, węglowodany 293g w tym cukty 36,8g, błonnik 40g, sól 6,4g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew seler 300ml [8]</b>	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2042 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 238g w tym cukty 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	<b>Jogurt 100g [6] + mus 100g tubka</b>	<b>mus jabłkowy 250g</b>	<b>Sok marchew seler 300ml [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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

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

Dieta	26.lip.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa z ciecierzycy i soczewicy 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, rzodkiewka 50g, , mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2387, Białko 97, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25,3, węglowodany 348g w tym cukry 67,8g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt		serek wiejski 200g [6]	
Leikstrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 7szt 350g [1/2], masło 10g [6] Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2291, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 319g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt		serek wiejski 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2375, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 332g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt + skyr 140g[6]		serek wiejski 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2265, Białko 80, Tłuszcze 66g w tym nasycone 23,1, węglowodany 354g w tym cukry 72,1g, błonnik 33g, sól 6,8g
	Jabłko z pieca 1 szt		serek wiejski 200g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidorki koktajlowe 50g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Gulasz z piersi kurczaka 200g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2033, Białko 114,4g, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 22g, węglowodany 240g w tym cukry 64,4g, błonnik 34g, sól 7,5g
	Jabłko 1 szt. <b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	serek wiejski 200g [6] <b>Bez Cukru</b>	

Dgr. Pob. s. Zoladkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2265, Białko 80, Tłuszcze 66g w tym nasycone 23,1, węglowodany 354g w tym cukry 72,1g, błonnik 33g, sól 6,8g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>serek wiejski 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt naturalny 100g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2291, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25,6, węglowodany 319g w tym cukry 68,5g, błonnik 31g, sól 6,5g
	<b>jabłko z pieca 1 szt.</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet domowy 100g [1/2/8], pomidorki koktajlowe 50g , roszponka 10g,  ---  Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt sojowy 125g [5/7] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g  ---  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pomidor 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2357, Białko 85, Tłuszcze 76g w tym nasycone 21,4g, węglowodany 343g w tym cukry 70,8g, błonnik 34g, sól 6,7g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym 180g [1]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet domowy 100g [1/2/8], sok marchew - cukinia 300ml  Herbata 250ml	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]  Knedle z brzoskwinia 6szt 300g [1/2], jogurt sojowy 125g [5/7] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2538, Białko 95,1, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26,6, węglowodany 360g w tym cukry 70,4g, błonnik 36g, sól 7g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym 180g [1]</b>	

<b>Bezmleczna cukrzyca</b>	Kisiel 300ml ----	Zupa koperkowa z kurczakiem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2206, Białko 112g, Tłuszcze 75g w tym nasycone 21,8g, węglowodany 284g w tym cukry 67,2g, błonnik 34,8g, sól 8,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet domowy 100g [1/2/8], pomidorki koktajlowe 50g , rozspanka 10g, Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt</b>		<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym 180g [1]</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2202, Białko 107g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 11,1g, węglowodany 264g w tym cukry 84,5g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Mus jabłkowy 250g z cukrem 10g</b>	<b>jogurt 100g [6] + banan 150g</b>	<b>Kaszka manna na napoju owsianym z musem jabłkowym</b>	

**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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	25.lip.25 - piątek			MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---		Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2360 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 62,2g, błonnik 31g, sól 6,8g	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , morela 1 szt.-100g Kakao 200ml [6]		Smażony dorsz 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	sok warzywny 300ml			Jogurt owocowy 150g [6]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---		Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2372, Białko 107, Tłuszcze 79,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 314g w tym cukry 61,9g, błonnik 28,5g, sól 7g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , morela 1 szt.-100g Kakao 200ml [6]		Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml			Jogurt owocowy 150g [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---		Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2455, Białko 123g, Tłuszcze 79,7g w tym nasycone 27,8, węglowodany 325g w tym cukry 61,9g, błonnik 28g, sól 7g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , morela 1 szt. Kakao 200ml [6]		Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]			Jogurt owocowy 150g [6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---		Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2212, Białko 98,4, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 312g w tym cukry 52g, błonnik 35g, sól 7,2g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus owocowy tubka 100g Herbata czerwona 250ml		Pieczony dorsz w sosie śmietaowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml			
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml			Jogurt owocowy 150g [6]			
Cukrzyca	Kisiel bez cukru 300ml ---		Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2216, Białko 98, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25,3, węglowodany 294g w tym cukry 67g, błonnik 30,9g, sól 6,7g	
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , morela 1 szt.  Kakao 260ml [6] <b>Bez Cukru</b>		Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g <b>Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]</b>  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>			
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml			mus warzywno -owocowy Dawtona 100g			

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus owocowy tubka 100g Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2212, Białko 98,4, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 312g w tym cukry 52g, błonnik 35g, sól 7,2g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g ,mus owocowy tubka 100g Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jajek 50g[2], krakowska parzona 60g- miksowana [1/5/7 -10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2212, Białko 98,4, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 312g w tym cukry 52g, błonnik 35g, sól 7,2g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Kisiel bez cukru 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g ,mus owocowy tubka 100g  ---  Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  ---  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g  ---  Herbata 250ml	Energia: 2244, Białko 99,6, Tłuszcze 67g w tym nasycone 17,2, węglowodany 319g w tym cukry 44,7g, błonnik 28g, sól 6,3g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], dżem 25g ,mus owocowy tubka 100g  Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g,  Herbata 250ml	Energia: 2551, Białko 116, Tłuszcze 80g w tym nasycone 22,8, węglowodany 352g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 6,7g
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]</b>	

Bezmielczna kukrzyca	Kisiel bez cukru 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g ,mus owocowy tubka 100g Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]  Pieczony dorsz w sosie śmietanowo- marchewkowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], krakowska parzona 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2244, Białko 99,6, Tłuszcze 67g w tym nasycone 17,2, węglowodany 319g w tym cukry 44,7g, błonnik 28g, sól 6,3g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8]  Kakao 260ml [6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1890, Białko 120, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 12,1, węglowodany 195g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	mus tubka 100g	Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

**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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	24.lip.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Cukrzycza	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] <b>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g</b> Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2244, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22, węglowodany 286g w tym cukry 65,6g, błonnik 34,3g, sól 6,7g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Bezmlieczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt  ---  Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, ogórek zielony 70g, sałata mix 10g  ---  <b>Kakao na napoju sojowym [5]</b>	Energia: 2222, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 23, węglowodany 282g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 103,7 [1/2/8]+ jabłko pieczone1 szt , dżem morelowy niskosłodzony 25g  Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], sok warzywny 300ml,  Herbata 250ml	Energia: 2345, Białko 118, Tłuszcze 69g w tym nasycone 18, węglowodany 322g w tym cukty 76g, błonnik 30g, sól 6,3g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	

<b>Bezmielczna cukrzyca</b>	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] ---- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]  Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, [2], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g  <b>Kakao na napoju sojowym [5]</b>	Energia: 2222, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 23, węglowodany 282g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>owsianka Dawtona 100g</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1864, Białko 93,7, Tłuszcze 76,2g w tym nasycone 11,6, węglowodany 206g w tym cukty 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Galaretka do picia 250ml</b>	<b>owsianka Dawtona 100g</b>	

**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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	23.lip.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczele 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2443 kcal, Białko 116, Tłuszcze 88g w tym nasycone 27, węglowodany 302g w tym cukry 52g, błonnik 29g, sól 5g
	Brzoskwinia 150g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Leikstrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczele 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2445 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 53g, błonnik 27g, sól 5g
	Brzoskwinia 150g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczele 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2505 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 91,3g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 313g w tym cukry 53g, błonnik 27g, sól 5g
	Brzoskwinia 150g + jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], miód pszczele 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2367 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20g, węglowodany 301g w tym cukry 36,6g, błonnik 25g, sól 5g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml  Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 50g [1/5/7-10] , ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2240kcal, Białko 111, Tłuszcze 83g w tym nasycone 25, węglowodany 264g w tym cukry 61g, błonnik 56g, sól 5,2g
	Brzoskwinia 150g <b>Bez Cukru</b>		Sok marchew-cukinia 300 ml [8] <b>Bez Cukru</b>	

Dgr. Pob. s. Żoładkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], miód pszczeli 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml	Energia: 2367 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20g, węglowodany 301g w tym cukry 36,6g, błonnik 25g, sól 5g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko kurczaka siekane w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6],miód pszczeli 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml	Energia: 2445 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 53g, błonnik 25g, sól 5g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozspanka 10g  Herbata 250ml	Energia: 2384 kcal, Białko 94g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 31g, sól 6,9
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml, Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]  Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta oliwkowa 70g , tuńczyk w oleju 70g [3]  Herbata 250ml	Energia: 2566 kcal, Białko 122g, Tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3g, węglowodany 305g w tym cukry 37g, błonnik 33g, sól 7,6g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]  Udka kurczaka w sosie własnym 160g, ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 2430 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 301g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 7,8g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300ml [8]</b>	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2082 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 214g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	<b>Jogurt z musem owocowym 130g [6]</b>	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	<b>Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]</b>	

**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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	22.lip.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Gołąbki z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	---  Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukry 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2301 kcal, Białko 117, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukry 91g, błonnik 31g, sól 7g
	<b>Banan 1 szt 120-150g + skyr 150g[6]</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szykowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Gołąbki z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2312 kcal, Białko 99,6, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 23,5, węglowodany 331g w tym cukry 68g, błonnik 43,4g, sól 7,1g
	<b>Jabłko 150-200g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Żoładkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa - miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk w oleju 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2195 kcal, Białko 102, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22,5, węglowodany 305g w tym cukty 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt kokosowy 130g [7]- produkt bezmleczny</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pasta z pomidora 80g[1/6/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem 25g, oliwki 50g Herbata 250ml	Energia: 2258 kcal, Białko 107,5, Tłuszcze 73,2g w tym nasycone 24,8, węglowodany 306g w tym cukty 75g, błonnik 28g, sól 8,5g
	<b>mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>	

<b>Bezmleczna cukrzyca</b>	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynekowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]  Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], oliwki 50g, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	Energia: 2222 kcal, Białko 102, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23,4, węglowodany 298g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 8,6g
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt wegański - produkt bezmleczny</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1980 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 15,1, węglowodany 258g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel 250ml</b>	<b>Budyń na mleku krowim 288g [1/6]</b>	

**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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	21.lip.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur gotowana 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2239kcal, Białko 116g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,2g, węglowodany 285g w tym cukry 80g, błonnik 32g, sól 6,3g
	<b>Jabłko 1 szt. - 150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Leikstrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2309 kcal, białko: 116g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 83g, błonnik 31g, sól 6,5g
	<b>Jabłko 1 szt.-150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2392 kcal, białko: 122g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 316g w tym cukry 83g, błonnik 31g, sól 6,6g
	<b>Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2136 kcal, białko: 114g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 297g w tym cukry 75g, błonnik 30g, sól 6g
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.-150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg półtłusty 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2118 kcal, białko: 110g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,9g, węglowodany 263g w tym cukry 75g, błonnik 6431g, sól 6,1g
	<b>Jabłko 1 szt. - 150g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
			<b>Kefir 200ml [6]</b>	

Dgr. Pob. s. Zoladkowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g <b>Herbata 250ml</b>	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2136 kcal, białko: 114g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 297g w tym cukry 75g, błonnik 30g, sól 6g
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twaróg waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 70g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  Pulpet z fileta z indyka 120g [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2309 kcal, białko: 116g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 83g, błonnik 31g, sól 6,5g
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.-150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 110g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g  ---  Herbata 250ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10]  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g  ---  Herbata 250ml	Energia: 2152 kcal, białko: 103g, tłuszcze 76,5g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,9g, węglowodany 278g w tym cukry 68g, błonnik 35g, sól 7,3g
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.-150g</b>		<b>sok warzywny 300 ml + pieczywo chrupkie 20g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], oliwki zielone krojone 50g Kakao 200ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pasta z pieczonego pomidora z warzywami 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2245 kcal, białko: 108g, tłuszcze 71,1g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,4g, węglowodany 309g w tym cukry 62,5, błonnik 37g, sól 7,1g
	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b>		<b>sok warzywny 300 ml + pieczywo chrupkie 20g</b>	

<b>Bezmleczna cukrzyca</b>	Zupa jarska 350ml ---- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]  gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2128 kcal, białko: 106,8g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,5g, węglowodany 289g w tym cukry 58g, błonnik 36g, sól 7,4g
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>		<b>sok warzywny 300 ml</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta 500ml [1/2/8]  Kakao 200ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	<b>Jogurt 100g[6]</b>	<b>Mus owocowy tubka 100ml</b>	<b>Kefir 200ml [6]</b>	

**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**