

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
10.sie.25 - niedziela				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Mizeria 120g [6]  Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Brzoskwinia 1 szt			Jogurt naturalny 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Brzoskwinia 1 szt			Jogurt naturalny 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2333 kcal, Białko 108, Tłuszcze 85g w tym nasycone 33, węglowodany 284g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
Brzoskwinia 1 szt			Jogurt naturalny 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g,  Herbata 250ml	Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	
mus jabłko-brzoskwinia 150g			Jogurt naturalny 200g [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2305 kcal, Białko 101, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22, węglowodany 275g w tym cukry 61g, błonnik 64g, sól 5,9g
	<b>Brzoskwinia 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>	
Ogr. Pob. s. Zalepkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g  Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	Energia: 2165 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 285g w tym cukry 66g, błonnik 37g, sól 6,6g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], dżem owocowy 1 szt, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], sałatka z selera z szynką 100g [1/2/5- 10], pomidor 70g, Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	<b>Brzoskwinia 1 szt</b>		<b>Jogurt naturalny 200g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g,  Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g,  Herbata 250ml	Energia: 2191 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 54g, błonnik 47g, sól 5,9g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Galaretka owocowa 180g</b>	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	

Neutropeniczna	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pastapasta z pomidora 100g[1/8], Herbata 250ml	Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Kalafior na parze z olejem rzepakowym 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, marchewka gotowana 100g Herbata 250ml	Energia: 2255 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 288g w tym cukry 56g, błonnik 40g, sól 9,3g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Sok pomidorowy 300ml</b>	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g[1/8], pomidorki koktajlowe 100g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Pieczeń z mięsa wołowo-wieprzowego 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g [6] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2155 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 255g w tym cukry 494g, błonnik 47g, sól 5,9g
	<b>mus jabłko-brzoskwinia 150g</b>		<b>Galaretka owocowa 180g</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta 500g [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 258g w tym cukry 56g, błonnik 20g, sól 5,1g
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>sok pomarańczowy 200ml</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</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**

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

Dieta	09.sie.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],papryka 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jagodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2707, Białko 147, Tłuszcze 85g w tym nasycone 42, węglowodany 315g w tym cukry 81g, błonnik 56g, sól 12g
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa350g [8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jagodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jagodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jagodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa grysikowa 350g [8] Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6] Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2492, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 36, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 55g, sól 11,7g
	Skyr 140g [6]		sok pomidorowy 330ml[1/8]	

Dgr. Pab. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [8]  Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jagodowy 100g [6] - 70g/30g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2520, Białko 110, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31, węglowodany 237g w tym cukry 109g, błonnik 38g, sól 11,2g
	<b>Skyr 140g [6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna miksowana 80g [1/5/7-10], deliser 1 szt [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [8]  Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jagodowy 100g [6] - 70g/30g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] 80g [3/6] , wędlna miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2737, Białko 138, Tłuszcze 88g w tym nasycone 42, węglowodany 329g w tym cukry 82g, błonnik 45g, sól 10,9g
	<b>Skyr 140g [6]</b>		<b>Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [8]  Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z masłem 150g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	<b>Galaretka owocowa 180g</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>	
Neutropeiczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pasta z pomidora i warzyw 70g [1/5/8] Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [8]  Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z masłem 150g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10], dżem 25g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2667, Białko 134, Tłuszcze 89g w tym nasycone 43, węglowodany 317g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 10,8g
	<b>Galaretka owocowa 180g</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa grysikowa 350g [8]	---	Energia: 2559, Białko 119, Tłuszcze 80g w tym nasycone 41, węglowodany 322g w tym cukry 40g, błonnik 42g, sól 10,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 80g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Galaretka owocowa b/c 180g</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta 500g [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8]  Herbata 250ml	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>	<b>budyń z napoju owsianego pitny 250ml [1]</b>	<b>Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g</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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
08.sie.25 - piątek				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g[6], ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		
Pomarańcza 200g			Owsianka dawtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		
Pomarańcza 200g			Owsianka dawtona 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2497, Białko 130, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		
Pomarańcza 200g+ jogurt do picia 200g			Owsianka dawtona 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml		
Mus jabłko-banan 150g			Owsianka dawtona 100g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]	Pieczywo graham 100g[1], masło 10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6], ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>		
Pomarańcza 200g			Owsianka dawtona 100g	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]  Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlna 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Owsianka dawtona 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] - siekana , pomidor b/s 70g, Kakao 200ml [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]  Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pasta z wędliny 80g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2487, Białko 127, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 303g w tym cukry 83g, błonnik 43g, sól 6,2g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Owsianka dawtona 100g</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] Tuńczyk 70g [3], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]  Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Owsianka dawtona 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] Tuńczyk 70g [3], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Kakao 260ml [6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]  Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , Fasolka szparagowa 100g Herbata 250ml	Energia: 2284, Białko 91, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 291g w tym cukry 96g, błonnik 43g, sól 6,2g
	<b>Mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Owsianka dawtona 100g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8]		Energia: 2407, Białko 111, Tłuszcze 91g w tym nasycone 20, węglowodany 286g w tym cukry 52g, błonnik 55g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] Tuńczyk 70g [3], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata czerwona 250ml	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Owsianka dawtona 100g</b>	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2029, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100/150g[6]</b>	<b>sok warzywny 330ml</b>	<b>Owsianka dawtona 100g</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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	07.sie.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8]	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2251 kcal, Białko 106, Tłuszcze 73g w tym nasycone 28 węglowodany 298g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 8,7g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Herbata 250ml	Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8]	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2227 kcal, Białko 110, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28 węglowodany 301g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8]	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2227 kcal, Białko 110, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28 węglowodany 301g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8]	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2168, Białko 105, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 304g w tym cukry 73g, błonnik 30g, sól 8,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml			
Cukrzyca	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z makaronem [1/2] ---	Zupa dyniowa 360g [8]	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2068 Białko 101, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 272g w tym cukry 65g, błonnik 31g, sól 8,9g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Herbata 250ml	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml			
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]				
	Jogurt naturalny 150g [6]				

Dgr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek wiejski typu lekkiego 150g [6], dżem trusk. Niskostodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa dyniowa 360g [8]  Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2168, Białko 105, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 304g w tym cukry 73g, błonnik 30g, sól 8,6g
	<b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>		<b>Sok marchew - seler [8]300ml</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek wiejski 200g [6], dżem trusk. Niskostodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa dyniowa 360g [8]  Pieczony pulpet ze schabu w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 99, Tłuszcze 63g w tym nasycone 24, węglowodany 323g w tym cukry 73g, błonnik 31g, sól 8,4g
	<b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>		<b>Sok marchew - seler [8]300ml</b>	
Bezmielczna	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z makaronem [1/2] ---  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g szynka z beczi 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskostodz. 25g, Pomidor 70g, sałata10g ,  Herbata 250ml	Zupa dyniowa 360g [8]  Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], pomidor 70g, jabłko pieczone 150g  Herbata 250ml	Energia: 2136, Białko 96, Tłuszcze 68g w tym nasycone 23, węglowodany 296g w tym cukry 52g, błonnik 30g, sól 8g
	<b>Jogurt wegański 150g [7]</b>		<b>Sok marchew - seler [8]300ml</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] ---  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g szynka z beczi 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskostodz. 25g,  Herbata 250ml	Zupa dyniowa 360g [8]  Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1szt [2], jabłko pieczone 150g  Herbata 250ml	Energia: 2107, Białko 97, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 287g w tym cukry 56g, błonnik 27g, sól 8,2g
	<b>Jogurt wegański 150g [7]</b>		<b>Sok marchew - seler [8]300ml</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa dyniowa 360g [8]  Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], ogórek zielony 70g, jabłko pieczone 150g  Herbata 250ml	Energia: 1986, Białko 89, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22,5, węglowodany 276g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8g
	<b>Jogurt wegański 150g [7]</b>		<b>Sok marchew - seler [8]300ml</b>	

PAPKA	Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g  Herbata 250ml	Energia: 2060, Białko 107, Tłuszcze 79g w tym nasycone 13,9 węglowodany 239g w tym cukry 5871g, błonnik 23g, sól 5,1g
	<b>Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]</b>	<b>Mus jabłko -mandarynka 150g</b>	<b>Kaszka manna na mleku z cukrem 250g [1/8]</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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	06.sie.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], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, , sałata 10g + ogórek 70g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g , papryka 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2439 kcal, Białko 110, Tłuszcze 93g w tym nasycone 30,6, węglowodany 295g w tym cukry 76g, błonnik 28g, sól 6,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt typu bułgarski 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2427kcal, Białko 110, Tłuszcze 93g w tym nasycone 30,5, węglowodany 300g w tym cukry 73g, błonnik 25g, sól 6,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt typu bułgarski 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata Herbata 250ml	Energia: 2665kcal, Białko 118, Tłuszcze 96g w tym nasycone 33, węglowodany 348g w tym cukry 96g, błonnik 25g, sól 6,6g
	Banan 1 szt 120-150g + budyń 250g [1/6]		Jogurt typu bułgarski 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2287kcal, Białko 108, Tłuszcze 72g w tym nasycone 24,6, węglowodany 314g w tym cukry 75g, błonnik 25g, sól 6,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt typu bułgarski 200g [6]	
Cukrzycza	Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + ogórek 70g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , papryka 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2343 kcal, Białko 109, Tłuszcze 98g w tym nasycone 29, węglowodany 263g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Kiwi 1 szt 100-120g		Jogurt typu bułgarski 200g [6]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlna 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2287kcal, Białko 108, Tłuszcze 72g w tym nasycone 24,6, węglowodany 314g w tym cukry 75g, błonnik 25g, sól 6,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt typu bułgarski 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor b/s 70g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2345 kcal, Białko 109, Tłuszcze 89g w tym nasycone 30, węglowodany 287g w tym cukry 64g, błonnik 26g, sól 6,6g
	<b>Owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Jogurt typu bułgarski 200g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g , ogórek 70g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 40g [1/2/5/7-10] , dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g  Herbata 250ml	Energia: 2385 kcal, Białko 93, Tłuszcze 94g w tym nasycone 25, węglowodany 307g w tym cukry 68g, błonnik 29g, sól 7,2g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>	
Neutroopeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sok warzywny 330ml [8] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 140g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z pomidora100g [6/8], wędlna 40g [1/2/5/7-10] , dżem jagodowy niskosłodzony 25g,  Herbata 250ml	Energia: 2463 kcal, Białko 104, Tłuszcze 91g w tym nasycone 29, węglowodany 318g w tym cukry 66g, błonnik 33g, sól 8,4g
	<b>Owsianka Dawtona 100g</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>	

<b>Bezmielczna cukrzyca</b>	Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml ---	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]  Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z pomidora100g [6/8], wędlina 40g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g	<b>Energia: 2435kcal, Białko 95, Tłuszcze 98g w tym nasycone 28, węglowodany 307g w tym cukry 66g, błonnik 32g, sól 7,3g</b>
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Herbata rumiankowa 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g  Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]  Herbata 250ml	<b>Energia: 1956kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 13,7, węglowodany 210g w tym cukry 40g, błonnik 23g, sól 4,3g</b>
	<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	<b>Kisiel pitny 250ml z cukrem [1]</b>	<b>Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]</b>	

### Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	05.sie.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---		Energia: 2594 kcal, Białko 123, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 356g w tym cukry 67g, błonnik 45g, sól 9,5g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 100g[1/8], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Brzoskwinia 150g</b>			<b>Kefir 200g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---		Energia: 2409kcal, Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Brzoskwinia 150g</b>			<b>Kefir 200g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---		Energia: 2469kcal, Białko 119g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 347g w tym cukry 70g, błonnik 39g, sól 9,5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Brzoskwinia 150g + jogurt nat 100g [6]</b>			<b>Kefir 200g [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---		Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z wędzonym filetem z kurczaka 300g [1/8] - wersja nt, wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Mus tubka 100g</b>			<b>Kefir 200g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska z ryżem brązowym [8]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---		Energia: 2586 kcal, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 23, węglowodany 353g w tym cukry 62g, błonnik 51g, sól 9,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 100g[1/8], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	

Brzoskwinia 150g

Kefir 200g [6]

Dgr. Pob. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukty 58g, błonnik 38g, sól 8,1g
	Pieczycwo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Leczo warzywne z wędzonym filetem z kurczaka 300g [1/8] - wersja nt, wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---	Energia: 2452 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1g, węglowodany 346g w tym cukty 73g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczycwo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] <b>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]</b>	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska z ryżem brązowym [8]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---	Energia: 2545 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 349g w tym cukty 39g, błonnik 47g, sól 9,4g
	----	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] <b>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]</b>	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,	
	Pieczycwo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 100g[1/8], sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa napar bez mleka 250ml [1]			
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Cocojogurt 150g [7]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]	---	Energia: 2416 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 338g w tym cukty 52g, błonnik 40g, sól 9,7g
	----	Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] gotowana marchewka z oliwą z oliwek 140g	pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,	
	Pieczycwo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]			
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Cocojogurt 150g [7]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem brązowym [8] ---	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8]  Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] <b><u>sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]</u></b>	---	Energia: 2545 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 349g w tym cukry 39g, błonnik 47g, sól 9,4g
	Pieczycwo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 100g[1/8], sałata 10g  Kawa zbożowa napar bez mleka 250ml [1]	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g,  Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Cocojogurt 150g [7]</b>	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 502g[1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2924 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 225g w tym cukry 50g, błonnik 24g, sól 4,1g
	<b>Jogurt owocowy 150g[6]</b>	<b>sok warzywny 330ml [8]</b>	<b>Kefir 200g [6]</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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**

Dieta	04.sie.25 - poniedziałek			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]  pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g  Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 292g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g		
	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2175 kcal, białko: 103g, tłuszcze 68,5g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 28g, sól 7,4g		
	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2259 kcal, białko: 118g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 307g w tym cukry 80g, błonnik 28g, sól 7,4g		
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Jogurt naturalny 150g [6]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]  pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt . [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g ,  Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2081 kcal, białko: 96g, tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,6g		
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]			
Cukrzyca	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] ---  pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek naturalny fromage 80g [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g ,	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6]	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g	Energia: 2437 kcal, białko: 123g, tłuszcze 98g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36g, węglowodany 276g w tym cukry 58g, błonnik 36g, sól 10,5g		

Kakao200ml [6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	44,76
Jabiko 1 szt. 100-150g		Herbata 250ml	Bez Cukru	
		Jogurt naturalny 150g [6]		

Dgr. Pub. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt . [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2081 kcal, białko: 96g, tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,6g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona mielona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt . [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2166 kcal, białko: 101g, tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 303g w tym cukry 84g, błonnik 27g, sól 7,7g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],Humus pomidorowy 100g[5] ,pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , <b>Kakao z napoju owsianego 200ml</b>	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10]dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2331 kcal, białko: 97g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 305g w tym cukry 48g, błonnik 42g, sól 7,3g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>Cocojogurt 150g [7]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],Humus pomidorowy 100g[5],oliwki zielone 30g Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, brokuł gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2243 kcal, białko: 94g, tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 297g w tym cukry 64g, błonnik 33g, sól 9,2g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>Cocojogurt 150g [7]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], Humus pomidorowy 100g[5] ,pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , <b>Kakao z napoju owsianego 200ml</b>	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]  Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 140g, sałata10g  Herbata 250ml	Energia: 2305 kcal, białko: 98g, tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 298g w tym cukry 46g, błonnik 41g, sól 7,3g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150-200g</b>		<b>Cocojogurt 150g [7]</b>	

PAKKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Kakao200ml [6]	Przetarta z dynią i kurczakiem[1/2/8] 493g  Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g[1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1957 kcal, białko: 106g, tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1g, węglowodany 212g w tym cukry 105g, błonnik 23g, sól 4,2g
	<b>Serek truskawkowy 100g [6]</b>	<b>kisiel pitny 250ml z cukrem [1]</b>	<b>Mus tubka 100g</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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki**