

Dieta	31.sie.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	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: 2133 kcal, Białko 110, Tłuszcze 8563g w tym nasycone 22, węglowodany 283g w tym cukty 69g, błonnik 28g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Mizeria 120g [6]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [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: 2146 kcal, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukty 65g, błonnik 28g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [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: 2146 kcal, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 22, węglowodany 285g w tym cukty 65g, błonnik 28g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [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: 2195kcal, Białko 104g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 316g w tym cukty 77g, błonnik 27g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g,	Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5)	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [6],wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Jogurt naturalny 200g [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Bez Cukru	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Mizeria 120g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1szt [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2192 kcal, Białko 108, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26, węglowodany 274g w tym cukty 54g, błonnik 31g, sól 7,5g
	Brzoskwinia 1 szt		Jogurt naturalny 200g [6]	
Ogr. Pob. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [6],wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195kcal, Białko 104g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 316g w tym cukty 77g, błonnik 27g, sól 6,3g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Jogurt naturalny 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [6], wędlina szynkowa miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195kcal, Białko 104g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 316g w tym cukty 77g, błonnik 27g, sól 6,3g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Jogurt naturalny 200g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek truskawkowy 100g [6], jajko 1 szt [2], 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 cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Brzoskwinia 1 szt		Jogurt naturalny 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) 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: 2200kcal, Białko 94g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 313g w tym cukty 57g, błonnik 30g, sól 7g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Galaretka owocowa 180g	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	

Neutropeniczna	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pastpasta z pomidora 100g[1/8], Herbata 250ml	Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + 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: 2170 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,3g, węglowodany 307g w tym cukry 58g, błonnik 25g, sól 6,9g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Budyń waniliowy na napoju migdałowym [1/7] 250ml	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g[1/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Medaliony z piersi indyka 100g [1/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) 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: 2193kcal, Białko 94g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 313g w tym cukry 51g, błonnik 30g, sól 7g
	mus jabłko-brzoskwinia 150g		Galaretka owocowa 180g	

PAPKA	Przetarta z kalafiozem 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 buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g Herbata 250ml	Energia: 2069, Białko 107, Tłuszcze 79g w tym nasycone 13,9 węglowodany 225g w tym cukry 71g, błonnik 23g, sól 5,1g
	Jogurt 100/150g[6]	sok pomarańczowy 200ml	Budyń waniliowy na napoju migdałowym [1/7] 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

Dieta	30.sie.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2215, Białko 116, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19,4, węglowodany 317g w tym cukry 58g, błonnik 29g, sól 5,1g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1],margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g
	Pieczywo pszennne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2207, Białko 116, Tłuszcze 54g w tym nasycone 19, węglowodany 323g w tym cukry 57g, błonnik 26g, sól 5,1g
	Pieczywo pszennne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2220, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19, węglowodany 326g w tym cukry 59g, błonnik 27g, sól 5,1g
	Pieczywo pszennne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10],pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzycza	Kisiel 300ml ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 1972, Białko 103, Tłuszcze 57g w tym nasycone 16, węglowodany 269g w tym cukry 42g, błonnik 37g, sól 6g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z masełkiem 150g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Skyr 140g [6]		sok pomidorowy 330ml[1/8]	

Dgr. Pub. s. żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2220, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19, węglowodany 326g w tym cukty 59g, błonnik 27g, sól 5,1g
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina miksowana 80g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6] sos jogurtowo - jajodowy 100g [6] - 70g/30g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] 80g [3/6] , wędlina miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2328, Białko 134, Tłuszcze 57g w tym nasycone 21, węglowodany 331g w tym cukty 62g, błonnik 28g, sól 7,4g
	Skyr 140g [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 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 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2232, Białko 88, Tłuszcze 61g w tym nasycone 19, węglowodany 343g w tym cukty 56g, błonnik 32g, sól 4,6g
	Galaretka owocowa 180g		Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pasta z pomidora i warzyw 70g [1/5/8] Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 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 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2500, Białko 103, Tłuszcze 77g w tym nasycone 24, węglowodany 360g w tym cukty 64g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Galaretka owocowa 180g		Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2198, Białko 90, Tłuszcze 61g w tym nasycone 19, węglowodany 331g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 4,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g [5/7],pomidor 70g, sałata 10g	Filet z kurczaka 100g + sos 80g [1/8] + ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z masłem 150g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10],ogórek zielony 70g, mix sałat	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Galaretka owocowa b/c 180g		Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2125, Białko 108, Tłuszcze 83g w tym nasycone 14, węglowodany 241g w tym cukry 55g, błonnik 28g, sól 4,1g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	budyń z napoju owsianego pitny 250ml [1]	Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g	

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	29.sie.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [8] 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	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2478, Białko 113, Tłuszcze 35g w tym nasycone 26, węglowodany 312g w tym cukry 76g, błonnik 34g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [8] 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	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [8] 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	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2635, Białko 120, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 350g w tym cukry 101g, błonnik 33g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g+ jogurt do picia 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [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], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukry 90g, błonnik 32g, sól 8,9g
	Mus jabłko-banan 150g		Jaglanka dawtona 100g	
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 200g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Zupa jarzynowa 360g [8] 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 Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 24071, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24, węglowodany 306g w tym cukry 62g, błonnik 40g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	

Dgr. Pub. s. żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [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], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukty 90g, błonnik 32g, sól 8,9g
	Mus jabłko-banan 150g		Jaglanka dawtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 200g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [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: 2614, Białko 112, Tłuszcze 90g w tym nasycone 31, węglowodany 336g w tym cukty 98g, błonnik 34g, sól 9,3g
	Mus jabłko-banan 150g	#ADR!	Jaglanka dawtona 100g	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa jarzynowa 360g [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], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2223, Białko 88, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 301g w tym cukty 48g, błonnik 34g, sól 8g
	CocoJogurt 150g [7]		Jaglanka dawtona 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Kakao 260ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [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], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Fasolka szparagowa 100g Herbata 250ml	Energia: 2256, Białko 102, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 286g w tym cukty 62g, błonnik 29g, sól 8,3g
	CocoJogurt 150g [7]		Jaglanka dawtona 100g	

Bezmięcienna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa jarzynowa 360g [8]		Energia: 2116, Białko 91, Tłuszcze 79g w tym nasycone 23, węglowodany 264g w tym cukry 35g, błonnik 31g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, Pomidor 70g, sałata10g ,	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	CocoJogurt 150g [7]		Jaglanka dawtona 100g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 500g[1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 500g [1/2/8]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 500g [1/2/8]	Energia: 2097, Białko 107, Tłuszcze 86g w tym nasycone 13,9, węglowodany 230g w tym cukry 78g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Serek wypasiony waniliowy 100g Mlekowita [6]	sok warzywny 330ml	Jaglanka dawtona 100g	

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	28.sie.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2284 kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28 węglowodany 295g w tym cukry 82g, błonnik 35g, sól 8,7g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	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	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	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 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	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 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek waniliowy 100g[6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	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	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Cukrzyca	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z makaronem [1/2] ---	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2002Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 254g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 9,4g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g ser gouda 45g [6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml Bez Cukru	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml Bez Cukru	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 Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok pomidorowy 300ml	

Dgr. Pob. s. żółdkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek waniliowy 100g[6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa grysikowa 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: 2273, Białko 107, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukty 98g, błonnik 34g, sól 7,6g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g serek waniliowy 100g[6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] - siekana , pomidor b/s 70g, Herbata 250ml	Zupa grysikowa 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: 2311, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24, węglowodany 336g w tym cukty 98g, błonnik 36g, sól 7,4g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Bezmielczna	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z makaronem [1/2] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Tuńczyk 70g [3],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata 250ml	Zupa grysikowa 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: 2226, Białko 117, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22 węglowodany 295g w tym cukty 67g, błonnik 34g, sól 7,8g
	Jogurt wegański 150g [7]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Tuńczyk 70g [3],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, Herbata 250ml	Zupa grysikowa 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: 2253, Białko 113, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24, węglowodany 295g w tym cukty 80g, błonnik 32g, sól 8g
	Jogurt wegański 150g [7]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z ---	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2105, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 22,5, węglowodany 282g w tym cukry 81,4g, błonnik 33g, sól 7,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g Tuńczyk 70g [3],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix,	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], ogórek zielony 70g, jabłko pieczone 150g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt wegański 150g [7]		Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml	

PAPKA	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g	Energia: 2069, Białko 107, Tłuszcze 79g w tym nasycone 13,9 węglowodany 225g w tym cukry 71g, błonnik 23g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]	Mus jabłko -mandarynka 150g	Kaszka manna na mleku z cukrem 250g [1/8]	

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	27.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 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2436 kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 309g w tym cukty 67g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Banan 1 szt 120-150g		Sok warzywny 300ml [8]	
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: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukty 65g, błonnik 26g, sól 6,4g
	Banan 1 szt 120-150g		Sok warzywny 300ml [8]	
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: 2662kcal, Białko 113, Tłuszcze 92g w tym nasycone 30,5, węglowodany 362g w tym cukty 87g, błonnik 26g, sól 6,7g
	Banan 1 szt 120-150g + budyń 250g [1/6]		Sok warzywny 300ml [8]	
Niska 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: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Banan 1 szt 120-150g		Sok warzywny 300ml [8]	
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 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2340 kcal, Białko 102, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukty 38g, błonnik 33g, sól 7,4g
	Kiwi 1 szt 100-120g		Sok warzywny 300ml [8]	

Dgr. Pub. s. żółdkowy	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: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Banan 1 szt 120-150g		Sok warzywny 300ml [8]	
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: 2477 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28, węglowodany 321g w tym cukty 82g, błonnik 27g, sól 6,3g
	Banan 1 szt 120-150g		Sok warzywny 300ml [8]	
Bezmleczna	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] wędlina 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 cukty 68g, błonnik 29g, sól 7,2g
	Banan 1 szt 120-150g		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	
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], wędlina 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 cukty 66g, błonnik 33g, sól 8,4g
	Owsianka Dawtona 100g		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	

Bezmielczna cukrzyca	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] Pasta z pomidora100g [6/8], wędlina 40g [1/2/5/7-10] , pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2435kcal, Białko 95, Tłuszcze 98g w tym nasycone 28, węglowodany 307g w tym cukry 66g, błonnik 32g, sól 7,3g
	Banan 1 szt 120-150g		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	

PAPKA	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	Energia: 1956kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 13,7, węglowodany 210g w tym cukry 40g, błonnik 23g, sól 4,3g
	Jogurt naturalny 150g [6]	Kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	

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	26.sie.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo razowe 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], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] 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	Energia: 2411 kcal, Białko 115, Tłuszcze 72g w tym nasycone 23, węglowodany 336g w tym cukty 70 g, błonnik 42 g, sól 9,5g
	Brzoskwinia 150g		Kefir 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] 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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] 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	Energia: 2409kcal, Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukty 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Brzoskwinia 150g		Kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] 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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] 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	Energia: 2469kcal, Białko 119g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 347g w tym cukty 70g, błonnik 39g, sól 9,5g
	Brzoskwinia 150g + jogurt nat 100g [6]		Kefir 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] 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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] 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] , wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix Herbata z cytryną 250ml	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
	Mus tubka 100g		Kefir 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska z ryżem brązowym [8] Pieczywo razowe 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] Bez Cukru	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml Bez Cukru	--- 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 Bez Cukru	Energia: 2402 kcal, Białko 110, Tłuszcze 76g w tym nasycone 22, węglowodany 333g w tym cukty 65g, błonnik 47g, sól 9,6g
	Brzoskwinia 150g		Kefir 200g [6]	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] 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]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] 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] , wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix Herbata z cytryną 250ml	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
	Mus tubka 100g		Kefir 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] 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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] <u>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]</u> 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	Energia: 2432 kcal, Białko 117g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1g, węglowodany 341g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Mus tubka 100g		Kefir 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska z ryżem brązowym [8] --- 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 napar bez mleka 250ml [1]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] <u>Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]</u> 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	Energia: 2362 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 67g, węglowodany 329g w tym cukty 41g, błonnik 44g, sól 9,4g
	Mus tubka 100g		Cocojogurt 150g [7]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] --- 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] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] gotowana marchewka z oliwą z oliwek 140g 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	Energia: 2437 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 346g w tym cukty 55g, błonnik 43g, sól 9,7g
	Mus tubka 100g		Cocojogurt 150g [7]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem brązowym [8] --- 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 napar bez mleka 250ml [1]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] <u>Salata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]</u> 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	Energia: 2362 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 67g, węglowodany 329g w tym cukry 41g, błonnik 44g, sól 9,4g
	Mus tubka 100g		Cocojogurt 150g [7]	

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: 1924 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 225g w tym cukry 50g, błonnik 24g, sól 4,1g
	Jogurt owocowy 150g[6]	sok warzywny 330ml [8]	Kefir 200g [6]	

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

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

Dieta	25.sie.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2578 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 314g w tym cukry 69g, błonnik 40g, sól 9,2g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],Humus pomidorowy 100g[5],papryka 70g, sałata 10g ,	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 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g	
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2146 kcal, białko: 108g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 292g w tym cukry 72g, błonnik 28g, sól 7,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek kanapkowy brzoskwiniowy 100g[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata Kakao200ml [6]	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	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2230 kcal, białko: 124g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 298g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 7,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek kanapkowy brzoskwiniowy 100g[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata Kakao200ml [6]	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	
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek kanapkowy brzoskwiniowy 100g[6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	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	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] ---	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Energia: 2547 kcal, białko: 118g, tłuszcze 99g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 309g w tym cukry 60g, błonnik 45g, sól 9,3g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],Humus pomidorowy 100g[5], papryka 70g, sałata 10g , Kakao200ml [6] Bez Cukru	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek kanapkowy brzoskwiniowy 100g[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: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]	
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 kanapkowy brzoskwiniowy 100g[6],pomidor b/s 50g, sałata 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: 2137 kcal, białko: 107g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8g, węglowodany 293g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,5g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]	
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 , Kakao z napoju owsianego 200ml	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: 2347 kcal, białko: 91g, tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26g, węglowodany 322g w tym cukry 50g, błonnik 41g, sól 7,3g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Cocojogurt 150g [7]	
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: 2375 kcal, białko: 101g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 319 cukry 64g, błonnik 37g, sól 9,2g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Cocojogurt 150g [7]	

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 , Kakao z napoju owsianego 200ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanek 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: 2322 kcal, białko: 91g, tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26g, węglowodany 315g w tym cukry 43g, błonnik 41g, sól 7,3g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Cocojogurt 150g [7]	

PAPKA	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
	Serek truskawkowy 100g [6]	kisiel pitny 250ml z cukrem [1]	Mus tubka 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				
---	--	--	--	--

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