

Dieta	09.lis.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukty 77g, błonnik 30g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2500 kcal, Białko 128g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 286g w tym cukty 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2500 kcal, Białko 128g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 286g w tym cukty 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2344kcal, Białko 128g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukty 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukty 77g, błonnik 30g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok pomidorowy 300 ml	

Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukty 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2344kcal, Białko 128g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukty 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukty 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2156 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 255g w tym cukty 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	---	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2437 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 267g w tym cukty 67g, błonnik 41g, sól
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], brokuł z oliwą z oliwek 100g	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g	

	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	6,3g
	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1-2], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g	---	Energia: 2156 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 255g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt vege 125g		Sok pomidorowy 300 ml	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8]	Energia: 2242 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 221g w tym cukty 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 250 ml	Smoothie Dawtona 250g - tubka	
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

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

Dieta	08.lis.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa grochowa 360 ml [8] Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2/6], jogurt owocowy 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, rzodkiewka 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2370, Białko 129, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 259g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g
	Sliwka 150g		serek wiejski 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Barszcz zabieleny z ziemniakami 360 ml [6/8] Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2/6], jogurt owocowy 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2579, Białko 133, Tłuszcze 83g w tym nasycone 28, węglowodany 310g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.		serek wiejski 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Barszcz zabieleny z ziemniakami 360 ml [6/8] Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2/6], jogurt owocowy 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2579, Białko 133, Tłuszcze 83g w tym nasycone 28, węglowodany 310g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.+ skyr 140g[6]		serek wiejski 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Barszcz zabieleny z ziemniakami 360 ml [6/8] Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312 Białko 127g, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 276g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Banan 1 szt.		serek wiejski 200g [6]	
Cukrzycza	Zupa jarska z ryżem 300 ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Barszcz zabieleny z ziemniakami 360 ml [6/8] Naleśniki z twarogiem bez cukru z mąki razowej 2szt 300g [1/2/6], jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 150g [10] Kompot 250ml	--- Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2481 Białko 129g, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 270g w tym cukry 74g, błonnik 39g, sól 6g
	Sliwka 150g		serek wiejski 200g [6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Barszcz zabielały z ziemniakami 360 ml [6/8]	---	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		serek wiejski 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Barszcz zabielały z ziemniakami 360 ml [6/8]	---	Energia: 2312 Białko 127g, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 276g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] ogórek 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Naleśniki z twarogiem 2szt 300g [1/2], jogurt owocowy 100g [6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		serek wiejski 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Barszcz zabielały z ziemniakami 360 ml [6/8]	---	Energia: 2216, Białko 99, Tłuszcze 70g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 275g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet drobiowy domowy 80g, [1/2/8] ogórek 70g , roszonek 10g, ---	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g ---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Barszcz zabielały z ziemniakami 360 ml [6/8]	---	Energia: 2321, Białko 106g, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 70,4g, błonnik 36g, sól 8,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] ogórek 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Marchewka mix gotowana z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8], oliwki zielone 50g Herbata z cytryną 250ml	
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Barszcz zabielały z ziemniakami 360 ml [6/8]	---	Energia: 2216, Białko 99, Tłuszcze 70g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 275g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet drobiowy domowy 80g, [1/2/8] ogórek 70g , roszoneka 10g, Herbata 250ml	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Brokuł z marchewką mix z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8] Herbata 250ml	Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1913, Białko 102g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 11g, węglowodany 247g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100g [6]	Mus jabłkowy 250g z cukrem 10g	Serek wiejski 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	07.lis.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek wiejski 100g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2404 Białko 114, Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 114, Tłuszcze 85,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 276g w tym cukty 65g, błonnik 28,5g, sól 7g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 114, Tłuszcze 85,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 276g w tym cukty 65g, błonnik 28,5g, sól 7g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]		Jogurt owocowy 150g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 100g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2236, Białko 108 Tłuszcze 67g w tym nasycone 18,4, węglowodany 280g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]		
Cukrzycza	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek wiejski 100g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2404 Białko 114, Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g	
	Sok warzywny 300 ml [8]		Jogurt naturalny 150g [6]		

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2236, Białko 108 Tłuszcze 67g w tym nasycone 18,4, węglowodany 280g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z makreli i białej fasoli 100g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g ,jabłko z pieca 1 szt. --- Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] --- Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2159, Białko 89,6, Tłuszcze 80g w tym nasycone 17,2, węglowodany 246g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 100g [3], dżem 25g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pasta z pomidora 80g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2578, Białko 116, Tłuszcze 79g w tym nasycone 22,8, węglowodany 359g w tym cukry 62g, błonnik 30g, sól 6,7g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z makreli i białej fasoli [3], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pieczony sandacz w sosie pietruszkowym 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2236, Białko 108 Tłuszcze 67g w tym nasycone 18,4, węglowodany 280g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Sok warzywny 300 ml [8]		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8]	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8]	Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukty 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [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	06.lis.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek deliser [6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2224 kcal, Białko 116, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 250g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2222 kcal, Białko 116, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 262g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2222 kcal, Białko 116, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 262g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2286, Białko 117, Tłuszcze 71g w tym nasycone 21, węglowodany 276g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Cukrzycza	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek deliser [6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2224 kcal, Białko 116, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 250g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Kefir 200g [6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2222 kcal, Białko 116, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 262g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	serek skyr 140g[6]		Jaglanka Dawtona 100g	
Bezmleczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt ---	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g ---	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, ogórek zielony 70g, sałata mix 10g ---	Energia: 2292, Białko 105, Tłuszcze 83g w tym nasycone 23, węglowodany 252g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kakao na napoju sojowym [5]	
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8]+ jabłko pieczone1 szt , dżem morelowy niskosłodzony 25g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], sok warzywny 300ml, Herbata 250ml	Energia: 2265, Białko 104, Tłuszcze 79g w tym nasycone 18, węglowodany 270g w tym cukry 76g, błonnik 30g, sól 6,3g
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, [2], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Kakao na napoju sojowym [5]	Energia: 2292, Białko 105, Tłuszcze 83g w tym nasycone 23, węglowodany 252g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalafioirem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1864, Białko 93,7, Tłuszcze 76,2g w tym nasycone 11,6, węglowodany 206g w tym cukty 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	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	05.lis.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 100g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, Białko 107, Tłuszcze 101g w tym nasycone 28,7 węglowodany 274g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-jabłko 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2],wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 100g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2519 kcal, Białko 105, Tłuszcze 100g w tym nasycone 24,6, węglowodany 283g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2519 kcal, Białko 105, Tłuszcze 100g w tym nasycone 24,6, węglowodany 283g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 100g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Cukrzycza	Kisiel b/c 300ml Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10] , ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2541 kcal, Białko 107, Tłuszcze 101g w tym nasycone 28,7 węglowodany 274g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 100g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g[1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 100g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], papryka 70g, sałata roszponka 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2271 kcal, Białko 103, Tłuszcze 86g w tym nasycone 22,5, węglowodany 275g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Neutroopeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml, Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta oliwkowa 70g , tuńczyk w oleju 70g [3] Herbata 250ml	Energia: 2320kcal, Białko 108, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 287g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2271 kcal, Białko 103, Tłuszcze 86g w tym nasycone 22,5, węglowodany 275g w tym cukty 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300ml [8]	

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

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	04.lis.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2183 kcal, Białko 104, Tłuszcze 64g w tym nasycone 28,7 węglowodany 274g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2108 kcal, Białko 96, Tłuszcze 61g w tym nasycone 24,6, węglowodany 283g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2108 kcal, Białko 96, Tłuszcze 61g w tym nasycone 24,6, węglowodany 283g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]		Jogurt 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2082 kcal, Białko 94, Tłuszcze 61g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] ---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8]	0	Energia: 2183 kcal, Białko 104, Tłuszcze 64g w tym nasycone 28,7 węglowodany 274g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml Bez Cukru	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Kiwi 1 szt. 150-200g		Jogurt 150g [6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa - miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2082 kcal, Białko 94, Tłuszcze 61g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt 150g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk w oleju 70g [3], Pomidor 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2173 kcal, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22,5, węglowodany 275g w tym cukty 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt vege 125g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pasta z pomidora 80g[1/6/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10] , dżem 25g, oliwki 50g Herbata 250ml	Energia: 2320kcal, Białko 108, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 287g w tym cukty 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt vege 125g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] ---	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], oliwki 50g, pomidor 70g, sałata 10g	Energia: 2082 kcal, Białko 94, Tłuszcze 61g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 120-150g		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2108kcal, Białko 122, Tłuszcze 88g w tym nasycone 15,1, węglowodany 190g w tym cukty 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 250ml	Jogurt 150g [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	03.lis.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2392kcal, Białko 113g, Tłuszcze 85,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 24g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g		Kefir 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3] , sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2390.2 kcal, białko: 113g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt.-150g		Kefir 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3] , sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2390.2 kcal, białko: 113g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]		Kefir 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z cukini 350 ml [6/8] potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2] , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Kefir 200ml [6]	
Cukrzycza	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3] , sałata mix 10g Kakao 200ml Bez Cukru	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż brązowy 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2392kcal, Białko 113g, Tłuszcze 85,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 24g w tym cukty 57g, błonnik 30g, sól 6,3g

	Jabłko 1 szt. - 150g		Kefir 200ml [6]	
--	----------------------	--	-----------------	--

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z cukini 350 ml [6/8] potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2] , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8 potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2] , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2390.2 kcal, białko: 113g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Kefir 200ml [6]	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8 potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2347kcal, białko: 102g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 277g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem 120g [3], mus tubka 100g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8 potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], pasta z pieczonego pomidora z warzywami 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2337 kcal, białko: 115g, tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4g, węglowodany 316g w tym cukry 65, błonnik 49g, sól 9,5g
	Jabłko pieczone 1szt.		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	

Bezmięczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8 potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym 200g [1/7/8], ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 50g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2347kcal, białko: 102g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 277g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	

PAPKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kurczakiem i buraczkciem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2024kcal, białko: 117g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 220g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Jogurt naturalny 100g[6]	Mus owocowy tubka 100g	Budyń na napoju sojowym 300ml[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