

Dieta	19.paź.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: 2272kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 288g 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], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, 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] twaróg 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: 2289 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 257g 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], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200 Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],pomidor 70g, 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: 2289 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 257g 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], jajko 1 szt [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, 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: 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], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, 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: 2281kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym nasycone 20,6g, węglowodany 289g w tym cukty 75g, błonnik 41g, sól 6,5g
	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki200g Surówka z białej kapusty 150g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10],papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok pomidorowy 300 ml	

Ogr. Pob. s. Żółdkowy	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], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], 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], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielona	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	Energia: 2318 kcal, Białko 115g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7g, węglowodany 286g w tym cukty 70g, błonnik 32g, sól 7,3g
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	Schab z pieca siekany na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], 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 miksowana 30g [1/5/7-10] Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g	
Bogato Energetyczna	Jogurt owocowy 150g [6]		Smoothie Dawtona 250g - tubka	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
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2/6], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
Bezmleczna	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	Energia: 2458 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 305g w tym cukty 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g ---	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g ---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], humus orzechowy klasyczny 80g [4/7], Pomidor 70g, sałata mix ---	
Neutropeniczna	Jogurt vege 125g		Smoothie Dawtona 250g - tubka	Energia: 2587 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 105g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 310g w tym cukty 67g, błonnik 41g, sól
	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], oliwki zielone 50g	Schab z pieca na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Kalafior z płatkami migdałów i oliwą z oliwek 120g [7]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], humus orzechowy klasyczny 80g [4/7], brokuł z oliwą z oliwek 100g	

	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 na duszonej jarzynce 110g/50g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g	---	Energia: 2458 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 305g 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], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10] papryka 70g, humus orzechowy klasyczny 80g [4/7],sałata mix	
	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: 2129kcal, Białko 112g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 251g 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	18.paź.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], humus paprykowy 100g [5/7], pomidor 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], rzodkiewka 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2492, Białko 124, Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 309g 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], deliser 1 szt[6], pomidor 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2274, Białko 111, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 289g 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], deliser 1 szt[6], pomidor 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2358, Białko 126, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 395g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Banan 1 szt.+ skyr 140g[6]		serek wiejski 200g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8] 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: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g 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], humus paprykowy 100g [5/7], pomidor 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8] 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: 2362, Białko 119g, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 290g w tym cukry 74g, błonnik 39g, sól 6g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Sliwka 150g		serek wiejski 200g [6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	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], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 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] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2274, Białko 111, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 289g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], deliser 1 szt[6], pomidor b/s 70g , roszonek 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 ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2141, Białko 96, Tłuszcze 71g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 292g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztek domowy 100g [1/2/8], pomidor 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] Turczyk z warzywami 100g [3/8], 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] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	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], pasztek domowy 100g [1/2/8], sok marchew - cukinia 300ml 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] Turczyk 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 ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2086, Białko 98g, Tłuszcze 70g w tym nasycone 21,5g, węglowodany 280g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 8,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasztet domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g , roszponka 10g,	Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Brokuł z marchewką mix z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pomidor 70g, mix sałat 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z warzywami i dorszem 500ml [1/2/3/8]	Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8]	Przetarta z kurczakiwm i włoszczyzną 500ml [1/2/8]	Energia: 1913, Białko 102g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 11g, węglowodany 247g w tym cukty 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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	17.paź.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Smażony dorsz 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2394, Białko 107, Tłuszcze 79,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 326g w tym cukty 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2492, Białko 123g, Tłuszcze 79,7g w tym nasycone 28, węglowodany 335g w tym cukty 67g, błonnik 29g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]		Jogurt owocowy 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Cukrzycza	Kisiel b/c 300ml ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2269, Białko 97, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25,3, węglowodany 309g w tym cukty 76g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], 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	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Sok warzywny 300 ml [8]		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 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 cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 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 cukty 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] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g ,jabłko z pieca 1 szt. ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] ---	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g ---	Energia: 2271, Białko 99,6, Tłuszcze 66g w tym nasycone 17,2, węglowodany 326g w tym cukty 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	
Neutropaniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], dżem 25g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 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 cukty 62g, błonnik 30g, sól 6,7g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml ---	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Energia: 2271, Białko 99,6, Tłuszcze 66g w tym nasycone 17,2, węglowodany 326g w tym cukty 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Tuńczyk w oleju słonecznikowym 80g[6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt.	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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: 1890, Białko 120, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 12,1, węglowodany 195g 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	16.paź.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] Pasztet 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, humus paprykowy [5/7], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukty 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] Pasztet 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: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukty 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] Pasztet 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: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukty 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] Pasztet 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 cukty 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] Pasztet 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, humus paprykowy [5/7], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2244, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22, węglowodany 286g w tym cukty 65,6g, błonnik 34,3g, sól 6,7g
	serek skyr 140g[6]		Kefir 200g [6]	

Dgr. Pob. s. żółdkowy	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: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g 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: 2222, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 23, węglowodany 282g 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: 2345, Białko 118, Tłuszcze 69g w tym nasycone 18, węglowodany 322g w tym cukry 76g, błonnik 30g, sól 6,3g
	jogurt vege 125g		Jaglanka Dawtona 100g	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet 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: 2222, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 23, węglowodany 282g 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	15.paź.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2431 kcal, Białko 122, Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 321g w tym cukty 57g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2],wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , 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: 2405 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 322g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 4,9g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , 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: 2465 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 328g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 4,9g
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], 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 cukty 40g, błonnik 25, sól 6,5g
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 zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , 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: 2229kcal, Białko 117, Tłuszcze 72g w tym nasycone 22, węglowodany 284g w tym cukty 61g, błonnik 31g, sól 5,1g
	Pomarańcza 1 szt.		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

Dgr. Pnb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], 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 makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2247kcal, Białko 103g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 313g w tym cukry 42g, błonnik 26g, sól 6,0g
	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 zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 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: 2179 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,5g, węglowodany 283g w tym cukry 43g, błonnik 25g, sól 6,7
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Neutropeiczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml, Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 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: 2482kcal, Białko 126g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3g, węglowodany 320g w tym cukry 38g, błonnik 32g, sól 7,5g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml ---	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2243 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21g, węglowodany 286g w tym cukry 44g, błonnik 28g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g	Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], papryka 70g, sałata roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300ml [8]	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8]	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8]	Energia: 2082 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 214g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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	14.paź.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [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 surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2285 kcal, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,1, węglowodany 319g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
	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 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 surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	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 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 surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2286kcal, Białko 113, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukty 91g, błonnik 31g, sól 7g
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]		Jogurt 150g [6]	
	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: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- 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]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] 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], serek topiony 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2211kcal, Białko 104, Tłuszcze 74g w tym nasycone 27,2, węglowodany 326g w tym cukty 57g, błonnik 38g, sól 6,1g
	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: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g 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: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g 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: 2195 kcal, Białko 102, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22,5, węglowodany 305g 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: 2361kcal, Białko 110, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 317g w tym cukty 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt vege 125g	

Bezmleczna 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: 2222 kcal, Białko 102, Tłuszcze 76g w tym nasycone 23,4, węglowodany 298g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 8,6g
	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]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem500ml [1/2/8]	Energia: 1980 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 15,1, węglowodany 258g w tym cukty 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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	13.paź.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur gotowana 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8],jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2217kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g		Kefir 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8],jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, białko: 118g, tłuszcze 73g 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 ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8],jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2375kcal, białko: 123g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 310g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]		Kefir 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z cukini 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2] , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, 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], twaróg półtłusty 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2201kcal, białko: 114g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 266g w tym cukry 61g, błonnik 42g, sól 4,4g
	Jabłko 1 szt. - 150g		Kefir 200ml [6]	

Dgr. Pob. s. żółdkowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z cukini 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2] , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 70g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] Pulpet z fileta z indyka 120g [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], pasta z białek jaj z koperkiem 50g [2], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2383 kcal, białko: 130g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 310g w tym cukry 87g, błonnik 38g, sól 7,7g
	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], pasta z tuńczyka i białych warzyw 110g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2209kcal, białko: 111g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 291g w tym cukry 44g, błonnik 46g, sól 7,7g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g		Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], oliwki zielone krojone 30g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [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]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2209 kcal, białko: 111g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 291g w tym cukry 44,7g, błonnik 47g, 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 buraczkami 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