

Dieta	07.gru.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2167 kcal, Białko 120, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 214g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	<b>Jabłko 1 szt. 150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2073 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 269g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	<b>Jabłko 1 szt. 150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2157 kcal, Białko 116, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 275g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	<b>Jabłko 1 szt. 150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlina 30g[1/5/7-10], pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek homogenizowany naturalny 140g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g</b>		<b>Kefir 200ml [6]</b>	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2167 kcal, Białko 120, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 214g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	<b>Jabłko 1 szt. 150g</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek homogenizowany naturalny 140g [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g</b>			<b>Kefir 200ml [6]</b>
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Roladka drobiowa z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs [1/8] 80g, ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10] , serek lactima 1 szt [6], Pomidor /B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g</b>			<b>Kefir 200ml [6]</b>
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]  Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2071 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	<b>Jabłko 1 szt. 150g</b>			<b>Kefir 200ml [6]</b>
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlna 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g</b>			<b>mus owocowy w tubce 100g</b>
znna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasu

Neutropenic	wędlina 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], sok pomidorowy 300 ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek 120g	polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Mix warzyw gotowany 100g [8]	78g w tym nasycone tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g</b>		<b>mus owocowy w tubce 100g</b>	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jabłko z pieca 1 szt. 150g</b>		<b>sok warzywny 300ml</b>	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Galaretka do picia 250ml</b>	<b>Kefir 200ml [6]</b>	
<b>Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"</b>				

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

**Owoc\* - w zależności od dostępności produktu ( Jabłko 1 szt / Pomarańcza 70g / Banan 100g )**

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
06.gru.25 - sobota				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2372, Białko 106, Tłuszcze 94g w tym nasycone 30, węglowodany 284g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6] Surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
Banan 150g			Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2377 Białko 106, Tłuszcze 94g w tym nasycone 31, węglowodany 299g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6] Surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	
Banan 150g			Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2467, Białko 111, Tłuszcze 98g w tym nasycone 34, węglowodany 299g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6] Surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	
Banan 150g + serek waniliowy 100g [6]			Jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g  Herbata 250ml	Gulasz z fileta z kurczaka duszony w sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	
Banan 150g			Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2181, Białko 94, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 256g w tym cukry 60g, błonnik 31g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Naleśniki z serem 2 szt [1/2/6] Surówka z marchewki z nasionami lnu 150g  Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	
jabłko 1 szt.			Jogurt naturalny 150g [6]	
Bez Cukru		Bez Cukru	Bez Cukru	

Dgr. Pab. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]  Gulasz z fileta z kurczaka duszony w sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]  Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2358, Białko 104, Tłuszcze 93g w tym nasycone 31, węglowodany 290g w tym cukry 71g, błonnik 28g, sól 5,2g
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Bezmielczna	Kisiel 300ml  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gulasz z fileta z kurczaka duszony w sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	<b>Banan 150g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]  Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], marchewka na parze 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]  Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6] Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g.  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2364, Białko 97, Tłuszcze 101g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,9g
	<b>Owsianka dawtona 100g</b>		<b>Jogurt wegański 100g [5]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gulasz z fileta z kurczaka duszony w sosie koperkowym 200g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jabłko 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

PAPKA	Przetarta z kalafiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Jogurt 100g [6]	Mus jabłko-banan 150g	Jogurt naturalny 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	05.gru.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], ser żółty 40g [6], wędlina 30g [1/2/5/8-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8]  Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g  Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2449, Białko 119, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, marchewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 29 węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, marchewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 29 węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białka jaj 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], ser żółty 40g [6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], papryka 70g, sałata mix Kakao 260ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8]  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], serek deliser 1szt [1/6] , Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2449, Białko 119, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białka jaj 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	<b>Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka</b>		<b>Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>		<b>Kefir 200ml[6] + jabłko 150g</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g  Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, marchewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2177, Białko 89g, Tłuszcze 58g w tym nasycone 18,75, węglowodany 296g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + jabłko pieczone150g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , pasta z pomidora 100g [1/6/8] + mus tubka 100g, Kakao 260ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml  Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, marchewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, sok warzywny 300 ml  Herbata 250ml	Energia: 2355, Białko 98, Tłuszcze 60g w tym nasycone 22, węglowodany 323g w tym cukry 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + jabłko pieczone150g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa koperkowa z ryżem 350ml		Energia: 2177, Białko 89g, Tłuszcze 58g w tym nasycon 18,75, węglowodany 296g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], sok warzywny 300 ml, Pomidor 70g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Sok pomidorowy 300ml</b>		<b>Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + jabłko pieczone150g</b>	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel do picia 200ml</b>	<b>Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g</b>	

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

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

Dieta	04.gru.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], papryka 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g  Herbata 250ml	Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g  Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 120, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 248g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g  Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 120, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 248g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Serek waniliowy 150g [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g  Herbata 250ml	Energia: 2245, Białko 123, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 249g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	
ca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza gryczana 200g	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2195, Białko 100, Tłuszcze 63g w

Cukrzy	Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], papryka 70g. , sałata lodowa 30g	Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g	tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b>	Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	
	<b>Jogurt naturalny150g [6]</b>		<b>Jabłko 1 szt.</b>	

Dgr. Pub. s. Żniadkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 9bez groszku) 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g mielona [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2245, Białko 123, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 249g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	<b>Jogurt 150g [6]</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30 Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2151, Białko 99, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 244g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>		<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym i migdałami 150g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 326g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	

<b>Bezmleczna cukrzyca</b>	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30 Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]  Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g  Herbata 250ml	Energia: 2151, Białko 99, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 244g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>Owsianka Dawtona tubka 100g</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g  Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g  Herbata 250ml	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	<b>jogurt 100g [6]</b>	<b>Budyń z napoju owsianego 200g [1]</b>	<b>Mus jabłkowy 220g</b>	

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

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

Dieta	03.gru.25 - środa			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2600kcal, Białko 109 Tłuszcze 81 g w tym nasycone 25, węglowodany 251g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [½], ziemniaki 200g, pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2493 kcal, Białko 108, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g + rukola 10g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2493 kcal, Białko 108, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	<b>Banan 1 szt. + kefir 200ml [6]</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2600kcal, Białko 109 Tłuszcze 81 g w tym nasycone 25, węglowodany 251g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g	
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	
			<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>		

Dgr. Pub. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Cukinia na parze z oliwą z oliwek i migdałami 150g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2306 kcal, Białko 106, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26, węglowodany 306g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 5,4g
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpety wieprzowe z szynki 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2354kcal, Białko 97, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 100g [8]+ herbatniki 1 op 15g [1/2/6] Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Cukinia na parze z oliwą z oliwek i migdałami 150g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, + oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2489kcal, Białko 97, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27,5, węglowodany 321g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Galaretka owocowa 250 ml</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2354kcal, Białko 97, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1810 kcal, białko: 104g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Mus jabłkowo-banan 150g</b>	<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

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

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

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
02.gru.25 - wtorek				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6] , papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2318kcal, Białko 105g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 209g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	<b>Kiwi 1szt.</b>		<b>Mus owocowy 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2303 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	<b>Kiwi 1szt.</b>		<b>Mus owocowy 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2303 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	<b>Jogurt 100g [6] + Kiwi1szt.</b>		<b>Mus owocowy 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2279kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 296g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	<b>0</b>		<b>Mus owocowy 100g</b>	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6] , papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2318kcal, Białko 105g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 209g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	<b>Kiwi 1szt.</b>		<b>Mus owocowy 100g</b>	

Dgr. Pub. s. Zolałkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	0		Mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, rozszonka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2279kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 296g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	0		Mus owocowy 100g	
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], Pomidor 70g, sałata 10g  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2206 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 280g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora100g [6/8]  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], sok marchewkowy 300ml[8]  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2428kcal, Białko 118g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 336g w tym cukry 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	

<b>Bezmleczna cukrzyca</b>	Kisiel 300ml ---	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8]	---	Energia: 2206 kcal, Białko 95g, Tłuszcz 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 280g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Jabłko pieczone 1 szt.</b>		<b>Mus owocowy 100g</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g  Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g  Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b:95,3 Tłuszcz 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel 200ml</b>	<b>Mus owocowy 100g</b>	

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

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

Dieta	01.gru.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g  Herbata 250ml	Energia: 2450kcal, Białko 144g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 302g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]			sok warzywny 300ml[8]
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g  Herbata 250ml	Energia: 2447kcal, białko: 127g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 286g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]			sok warzywny 300ml[8]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g  Herbata 250ml	Energia: 2447kcal, białko: 127g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 286g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]			sok warzywny 300ml[8]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Energia: 2438 kcal, białko: 124g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]			sok warzywny 300ml[8]
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser homogenizowany naturalny 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g  Herbata 250ml	Energia: 2450kcal, Białko 144g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 302g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Mus tubka 100g <b>Bez Cukru</b>		Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>

Dgr. Pub. s. Zolałkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, białko: 130g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	<b>Jogurt naturalny 200g[6]</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina miksowana 70g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], mus jabłkowy 120g, pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Energia: 2438 kcal, białko: 124g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	<b>Jogurt naturalny 200g[6]</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Bezemleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 70g, rukola10g  Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g  Herbata 250ml	Energia: 2392 kcal, białko: 100g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 286g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g  Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt.,  Herbata 250ml	Energia: 2486kcal, białko: 114g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 317g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 70g, rukola10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8]  gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata  Herbata 250ml	Energia: 2392 kcal, białko: 100g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 286g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]  Kakao 200ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g  Kompot 250ml	Przetarta z brokułami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 173g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Galaretka czysta 180g</b>	<b>sok warzywny 300ml[8]</b>	

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

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