

Dieta	16.lis.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] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i 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: 2071 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 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 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 cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 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 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 cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 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 jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt [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 cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	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 Bez Cukru	--- 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 Bez Cukru	Energia: 2062kcal, Białko 95 Tłuszcze 76g w tym nasycone 23,5, węglowodany 260g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 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 jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [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
Dgr. Pob. s. Żyłdkowy	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina miksowana 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 100g, 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] wędlina [1/5/7-10] 50g , 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
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 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 jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [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
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 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 jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2080kcal, Białko 100, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 234g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
Bogato Energetyczna	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i 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 sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasu
	Jabłko 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Bezmielczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i 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	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasu
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g			
	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
zna	Jabłko 1 szt. 150g			
	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
	Jabłko 1 szt. 150g			

Neutropenia	pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek 120g	polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Mix warzyw gotowany 100g [8]	7g w tym nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2080kcal, Białko 100, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 234g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix	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 sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		sok warzywny 300ml	

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 cukty 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Kefir 200ml [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

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

Dieta	15.lis.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2410, Białko 120, Tłuszcze 91g w tym nasycone 30, węglowodany 243g 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 roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kopytka 300g [1/2] z sosem pieczarkowym 80g [1/8] Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] 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: 2364 Białko 116, Tłuszcze 90g w tym nasycone 31, węglowodany 251g 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 roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kopytka z masłem i koperkiem 300g [1/2] Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] 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: 2364 Białko 116, Tłuszcze 90g w tym nasycone 31, węglowodany 251g 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 roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kopytka z masłem i koperkiem 300g [1/2/6] Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] 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 roszponka 10g Herbata 250ml	Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], kasza bulgur 200g Cukinia 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]	
Cukrzycza	Kisiel 300ml ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2410, Białko 120, Tłuszcze 91g w tym nasycone 30, węglowodany 243g 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 roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kopytka 300g [1/2] z sosem pieczarkowym 80g [1/8] Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] 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]	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ----	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], kasza bulgur 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	--- 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	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukty 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
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	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Kopytka z masłem i koperkiem 300g [1/2/6] Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	--- 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	Energia: 2457, Białko 129, Tłuszcze 96g w tym nasycone 31, węglowodany 250g w tym cukty 71g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmleczna	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	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Kopytka z masłem i koperkiem 300g [1/2/6] Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata	Energia: 2326, Białko 99, Tłuszcze 92g w tym nasycone 33, węglowodany 250g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	
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	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Kopytka z masłem i koperkiem 300g [1/2/6] Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g.	Energia: 2483, Białko 108, Tłuszcze 100g w tym nasycone 36, węglowodany 261g w tym cukty 41g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Owsianka dawtona 100g		Jogurt wegański 100g [5]	

Bezmięczna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2326, Białko 99, Tłuszcze 92g w tym nasycone 33, węglowodany 250g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	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	Kopytka z masłem i koperkiem 300g [1/2/6] Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jabłko 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

PAPKA	Przetarta z kalafiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2]	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8]	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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	14.lis.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2431, Białko 112, Tłuszcze 88g w tym nasycone 28, węglowodany 268g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	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]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2439, Białko 122, Tłuszcze 83g w tym nasycone 29 węglowodany 287g w tym cukty 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2439, Białko 122, Tłuszcze 83g w tym nasycone 29 węglowodany 287g w tym cukty 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2246, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 27, węglowodany 280g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białka jaj 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2431, Białko 112, Tłuszcze 88g w tym nasycone 28, węglowodany 268g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	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]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], serek deliser 1szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	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] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g, ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białka jaj 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 60g [1/2/5/8-10] - rozdrobiona , pomidor b/s 70g,sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2246, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 27, węglowodany 280g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2478, Białko 97, Tłuszcze 80g w tym nasycon 18,75, węglowodany 310g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Sok pomidorowy 300ml		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + jabłko pieczone150g	
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]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] 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: 2651, Białko 111, Tłuszcze 82g w tym nasycone 22, węglowodany 339g w tym cukty 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	Sok pomidorowy 300ml		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + jabłko pieczone150g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2478, Białko 97, Tłuszcze 80g w tym nasycon 18,75, węglowodany 310g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Pieczyno 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 Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8]	Pieczyno 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	
	Sok pomidorowy 300ml		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + jabłko pieczone150g	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukty 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 200ml	Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 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	13.lis.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2270 kcal, Białko 107, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24,3, węglowodany 175g w tym cukty 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Bigos 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ----	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2349 kcal, Białko 126, Tłuszcze 77g w tym nasycone 24,3, węglowodany 260g w tym cukty 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			
	Jogurt 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ----	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2349 kcal, Białko 126, Tłuszcze 77g w tym nasycone 24,3, węglowodany 260g w tym cukty 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			
	Jogurt 150g [6]		Serek waniliowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ----	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2245,, Białko 133, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 260g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]			
	Jogurt 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
rca	Kisiel 300ml ----	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2273, Białko 106, Tłuszcze 73g w
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]			

Cukrzy	Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. ,sałata lodowa 30g	Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1]	Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	tym nasycone 22, węglowodany 178g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]Bez Cukru	Kompot 250mlBez Cukru	Herbata 250mlBez Cukru	
	Jogurt naturalny150g [6]		Jabłko 1 szt.	

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], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g 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] , ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2245,, Białko 133, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 260g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3],mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 110, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 258g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		Jabłko pieczone 1 szt.	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 326g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	jogurt vege 125g		Owsianka Dawtona tubka 100g	

Bezmięczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2146, Białko 91, Tłuszcze 64g w tym nasycone 26,8, węglowodany 308g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3],mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Bitka ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g		Owsianka Dawtona tubka 100g	

PAPKA	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 buraczkciem 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
	jogurt 100g [6]	Budyń z napoju owsianego 200g [1]	Mus jabłkowy 220g	

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	12.lis.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2458kcal, Białko 104 Tłuszcze 89 g w tym nasycone 25, węglowodany 200g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2438 kcal, Białko 109, Tłuszcze 82g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2547 kcal, Białko 128, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28g, węglowodany 333g w tym cukty 89g, błonnik 29g, sól 4,9g
	Banan 1 szt. + kefir 200ml [6]		skyr owocowy 125g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz z fileta z indyka 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		skyr owocowy 125g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2360kcal, Białko 104, Tłuszcze 88g w tym nasycone 25, węglowodany 177g w tym cukty 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
	Pomarańcza 1 szt. Bez Cukru	Bez Cukru	Sok pomidorowy 300 ml Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz z fileta z indyka 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		skyr owocowy 125g [6]	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Sok pomidorowy 300 ml	
	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] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Bezmielczna	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2301kcal, Białko 84, Tłuszcze 85g w tym nasycone 25, węglowodany 277g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Zupa mleczna z ryżem 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] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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	
	Mus tubka 100g		Sok pomidorowy 300 ml	
	Zupa mleczna z ryżem 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] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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	
	Mus tubka 100g		Sok pomidorowy 300 ml	
Neutropeniczna	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2400kcal, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 27,5, węglowodany 303g w tym cukty 50g, błonnik 33g, sól 8g
	Zupa mleczna z ryżem 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] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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	
	Mus tubka 100g		Sok pomidorowy 300 ml	
	Zupa mleczna z ryżem 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] Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] 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	
	Mus tubka 100g		Sok pomidorowy 300 ml	

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	0
	---	Gulasz wołowy 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6]	Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4]	pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 10g	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, rukola 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	

PAPKA	Przetarta z buraczkciem 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
	Jogurt 100g [6]	Mus jabłkowo-banan 150g	Sok pomidorowy 300 ml	
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	11.lis.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	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] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2684kcal, Białko 126g, Tłuszcze 92g w tym nasycone 31,6, węglowodany 247g w tym cukty 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Kiwi 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , 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] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2439 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 240g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Kiwi 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , 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] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2439 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 240g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6] + Kiwi1szt.		budyń waniliowy 200ml[1/6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, 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] surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica 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 cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2684kcal, Białko 126g, Tłuszcze 92g w tym nasycone 31,6, węglowodany 247g w tym cukty 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Kiwi 1szt.		budyń waniliowy b/c 200ml[1/6]	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, 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] surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica 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 cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
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, rozszponka 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] surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2363 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 294g w tym cukty 54g, błonnik 35g, sól 7,1g
	Jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2270 kcal, Białko 97g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 262g w tym cukty 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , pasta z pomidora 80g, oliwki zielone 30g 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] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], sok marchewkowy 300ml[8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2648kcal, Białko 114g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 318g w tym cukty 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 2 szt. , pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2270 kcal, Białko 97g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 262g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	jabłko pieczone 1szt.		Sok pomidorowy 300ml	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkami 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 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel 200ml	Galaretka owocowa 250g	

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	10.lis.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] łosoś 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 owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
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 twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2366kcal, białko: 139g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 293g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
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 twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2402kcal, białko: 145g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8g, węglowodany 293g w tym cukry 69g, błonnik 30g, sól 5g	
	Jogurt owocowy 150g [6]		jogurt naturalny 200g [6]		
Niska 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 twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś 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	
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6],papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] łosoś w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2427 kcal, białko: 130138g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 297g w tym cukry 59g, błonnik 44g, sól 4,9g	
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś 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
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]	
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 twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś w galarecie 220g [2/3/8], mus jabłkowy 120g, pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Energia: 2379kcal, białko: 137g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 393g w tym cukry 67,8g, błonnik 30g, sól 5g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś w galarecie 220g [2/3/8],Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Energia: 2371 kcal, białko: 110g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	Mus owocowy tubka 100g		Budyn na napoju sojowym 320ml [1/5]	
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] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] łosoś 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
	Mus owocowy tubka 100g		Budyn na napoju sojowym 320ml [1/5]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] łosoś w galarecie 220g [2/3/8], jabłko z pieca 1 szt., sałata Herbata 250ml	Energia: 2371 kcal, białko: 110g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 306g w tym cukry 46g, błonnik 36g, sól 5,3g
	Mus owocowy tubka 100g		Budyn na napoju sojowym 320ml [1/5]	

PAPKA	Przetarta z buraczkem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kakao 200ml	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: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 173g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka czysta 180g	jogurt naturalny 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