

Dieta	23.lis.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2436 kcal, Białko 110, Tłuszcze 74g w tym nasycone 22, węglowodany 300g w tym cukry 69g, błonnik 28g, sól 6,3g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Burger z piersi indyka 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Mizeria 120g [6] Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2363 kcal, Białko 109, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2363 kcal, Białko 109, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2374kcal, Białko 106g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 319g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6],wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo żytnie razowe 100g [1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Bez Cukru	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Mizeria 120g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6], jajko 1szt [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2436 kcal, Białko 110, Tłuszcze 74g w tym nasycone 22, węglowodany 300g w tym cukty 69g, błonnik 28g, sól 6,3g
	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Ogr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6],wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195kcal, Białko 104g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 316g w tym cukty 77g, błonnik 27g, sól 6,3g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina szynkowa miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374kcal, Białko 106g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 319g w tym cukty 77g, błonnik 27g, sól 6,3g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt [6] , papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Burger z piersi indyka 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata ze śmietaną i koperkiem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek z koperkiem 100g [6], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 250g w tym cukty 61g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Banan 1 szt.		Jogurt naturalny 200g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, papryka 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2371kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 314g w tym cukty 57g, błonnik 30g, sól 7g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	

Neutropeniczna	pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pasta z pomidora 100g[1/8], Herbata 250ml	Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Kalafior na parze z olejem rzepakowym 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, marchewka gotowana 100g Herbata 250ml	Energia: 2435 kcal, Białko 103g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,3g, węglowodany 314g w tym cukry 58g, błonnik 25g, sól 6,9g
	Mus tubka 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1],margaryna rama 20g szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g[1/8], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Kotlecik na parze z piersi indyka mielony 120g [1/2/8] + sos własny 70g [1/8], Ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g (95/5) Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2371kcal, Białko 101g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15g, węglowodany 314g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 7g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
PAPKA	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g Herbata 250ml	Energia: 2218, Białko 115, Tłuszcze 89g w tym nasycone 13,9 węglowodany 218g w tym cukry 71g, błonnik 23g, sól 5,1g
	Jogurt 100g[6]	Kaszka kukurydziana na mleku z musem 220g [1/6]	Sok warzywny 300 ml [8]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				

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

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

Dieta	22.lis.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2289, Białko 114, Tłuszcze 81g w tym nasycone 19,4, węglowodany 212g w tym cukty 58g, błonnik 29g, sól 5,1g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1],margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10],sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi [3] , sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Kefir 200ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2195, Białko 115, Tłuszcze 80g w tym nasycone 19, węglowodany 225g w tym cukty 57g, błonnik 26g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10],sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi [3], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Kefir 200ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2195, Białko 115, Tłuszcze 80g w tym nasycone 19, węglowodany 225g w tym cukty 57g, błonnik 26g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi [3], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Kefir 200ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2148, Białko 119, Tłuszcze 76g w tym nasycone 21, węglowodany 220g w tym cukty 62g, błonnik 28g, sól 7,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 150g [6] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek 80g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10],pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	
	Kefir 200ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2289, Białko 114, Tłuszcze 81g w tym nasycone 19,4, węglowodany 212g w tym cukty 58g, błonnik 29g, sól 5,1g
	Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi [3], sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Kefir 200ml [6]		sok pomidorowy 330ml[1/8]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 150g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek 80g [6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2220, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 19, węglowodany 326g w tym cukry 59g, błonnik 27g, sól 5,1g
	Kefir 200ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina miksowana 80g [1/5/7-10], deliser 17g -1 szt [6],pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie koperkowym 180g [1/8] , ziemniaki 200g Szpinak duszony 150g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] 80g [3/6] , wędlina miksowana 100g [1/5/7-10], pomidor 70g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2148, Białko 119, Tłuszcze 76g w tym nasycone 21, węglowodany 220g w tym cukry 62g, błonnik 28g, sól 7,4g
	Kefir 200ml [6]		Posiłek witaminowy - mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi [3], sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2394, Białko 102, Tłuszcze 81g w tym nasycone 19, węglowodany 283g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 4,6g
	Galaretka owocowa 180g		Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i suszonymi pomidorkami [3], mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlina 30g [1/5/7-10], dżem 25g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2500, Białko 103, Tłuszcze 77g w tym nasycone 24, węglowodany 360g w tym cukry 64g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Galaretka owocowa 180g		Budyń z napoju sojowego 220g + mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350g [8]	---	Energia: 2394, Białko 102, Tłuszcze 81g w tym nasycone 19, węglowodany 283g w tym cukty 56g, błonnik 32g, sól 4,6g
	Pieczyno pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlna 50g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi [3], sałata 10g	Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z suszonych pomidorów 100g [3/6] , wędlna 30g [1/5/7-10],ogórek zielony 70g, mix sałat	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Galaretka owowcowa b/c 180g		Sok pomidorowy 300 ml	

PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 1962, Białko 104, Tłuszcze 78g w tym nasycone 14, węglowodany 181g w tym cukty 55g, błonnik 28g, sól 4,1g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Budyń pitny 200ml [1]	Mus owocowy 100g	

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

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

Dieta	21.lis.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 150g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2479, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26, węglowodany 281g w tym cukry 76g, błonnik 34g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jogurt owocowy 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 150g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] Pomidor 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2594, Białko 122, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 314g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jogurt owocowy 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 150g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , Pomidor 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2594, Białko 122, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 314g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g+ jogurt 100g		Jogurt owocowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina 30g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2473, Białko 118, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 307g w tym cukry 90g, błonnik 32g, sól 8,9g
	Mus tubka 100g		Jogurt owocowy 150g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 1 szt 150g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2479, Białko 117, Tłuszcze 87g w tym nasycone 24, węglowodany 281g w tym cukry 62g, błonnik 40g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina 30g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukty 90g, błonnik 32g, sól 8,9g
	Mus tubka 100g		Jogurt owocowy 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g serek wiejski 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pasta z wędliny 80g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2473, Białko 118, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 307g w tym cukty 90g, błonnik 32g, sól 8,9g
	Mus tubka 100g		Jogurt owocowy 150g [6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] ,Pomidor 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2320, Białko 88, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 279g w tym cukty 48g, błonnik 34g, sól 8g
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, oliwki zielone 70g Kakao 260ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , Fasolka szparagowa 100g Herbata 250ml	Energia: 2256, Białko 102, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 286g w tym cukty 62g, błonnik 29g, sól 8,3g
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8]		Energia: 2320, Białko 88, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 279g w tym cukty 48g, błonnik 34g, sól 8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1],margaryna rama 20g szynka z beczki 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, Pomidor 70g, sałata10g ,	Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym 150g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , Pomidor 70g, sałata mix10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 500g[1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 500g [1/2/8]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 500g [1/2/8]	Energia: 2097, Białko 107, Tłuszcze 86g w tym nasycone 13,9, węglowodany 230g w tym cukty 78g, błonnik 32g, sól 4,9g
	Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt naturalny 100g [6]	Mus tubka 100g	Jaglanka dawtona 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	20.lis.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2428 kcal, Białko 121, Tłuszcze 83g w tym nasycone 28 węglowodany 268g w tym cukry 82g, błonnik 35g, sól 8,7g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Budyń z musem brzoskwionowym 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2378 kcal, Białko 114, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25 węglowodany 281g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Budyń z musem brzoskwionowym 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2378 kcal, Białko 114, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25 węglowodany 281g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Budyń z musem brzoskwionowym 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z białka jaj 70g [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2277, Białko 108, Tłuszcze 71g w tym nasycone 25, węglowodany 283g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Budyń z musem brzoskwionowym 200g [6]	
Cukrzyca	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z makaronem [1/2] --- Pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2258Białko 117, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25, węglowodany 237g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 9,4g
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok pomidorowy 300ml	

Dgr. Pob. s. żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z białka jaj 70g [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Budyń z musem brzoskwionowym 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] -siekana , pomidor b/s 70g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2378 kcal, Białko 114, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25 węglowodany 281g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Budyń z musem brzoskwionowym 200g [6]	
Bezmleczna	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z makaronem [1/2] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3] ,wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], pomidor 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2296, Białko 107, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22 węglowodany 283g w tym cukry 67g, błonnik 34g, sól 7,8g
	Jogurt wegański 150g [7]		Budyń bezmleczny z musem brzoskwionowym 200g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2305, Białko 105, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 281g w tym cukry 80g, błonnik 32g, sól 8g
	Jogurt wegański 150g [7]		Budyń bezmleczny z musem brzoskwionowym 200g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel - cuk + cuk bezm / bezml zupa na napoju owsianym z --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],jajko 1szt [2], ogórek zielony 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2033Białko 95, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 242g w tym cukty 62g, błonnik 32g, sól 9,4g
	Jogurt wegański 150g [7]		Sok pomidorowy 300ml	

PAPKA	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g Herbata 250ml	Energia: 2232, Białko 112, Tłuszcze 81g w tym nasycone 13,9 węglowodany 244g w tym cukty 71g, błonnik 23g, sól 5,1g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Mus jabłkowy 100g	Budyń z musem brzoskwiniowym 200g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	19.lis.25 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa pieczarkowa 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g , papryka 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2482 kcal, Białko 103, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27, węglowodany 271g w tym cukty 38g, błonnik 33g, sól 7,4g
	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2531kcal, Białko 103, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 293g w tym cukty 65g, błonnik 26g, sól 6,4g
	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2531kcal, Białko 103, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 293g w tym cukty 65g, błonnik 26g, sól 6,4g
	Kiwi 1 szt. + budyń 250g [1/6]		Sok warzywny 300ml [8]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/8-10] , dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2252kcal, Białko 94, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 292g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
Cukrzycowa	Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa pieczarkowa 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , papryka 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2482 kcal, Białko 103, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27, węglowodany 271g w tym cukty 38g, błonnik 33g, sól 7,4g
	Kiwi 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina 50g [1/5/8-10] , dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie koperkowym 180g [1/8] , ziemniaki 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2516 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28, węglowodany 293g w tym cukty 82g, błonnik 27g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Sok warzywny 300ml [8]	
Bezmleczna	Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/2/5/7-10] , miód naturalny 25g, pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2488kcal, Białko 100, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 305g w tym cukty 66g, błonnik 32g, sól 7,3g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10] Herbata rumiankowa 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczone udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuł na parze z oliwą z oliwek 140g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z pomidora100g [6/8], wędlina 40g [1/2/5/7-10] , miód naturalny 25g, Herbata 250ml	Energia: 2590 kcal, Białko 104, Tłuszcze 91g w tym nasycone 29, węglowodany 305g w tym cukty 66g, błonnik 33g, sól 8,4g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z kluskami [1/2/8] 350ml ---	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z pomidora100g [6/8], wędlna 40g [1/2/5/7-10] , pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2488kcal, Białko 100, Tłuszcz 90g w tym nasycone 28, węglowodany 305g w tym cukry 66g, błonnik 32g, sól 7,3g
	Herbata rumiankowa 250ml			
	Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata rumiankowa 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8] Herbata 250ml	Energia: 1956kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 13,7, węglowodany 210g w tym cukty 40g, błonnik 23g, sól 4,3g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Sok z marchwi i jabłka dawtona 300ml	Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				

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

Dieta	18.lis.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa kapuśniak 360g [8]	---	Energia: 2103 kcal, Białko 105, Tłuszcze 60g w tym nasycone 23, węglowodany 253g w tym cukty 70 g, błonnik 42 g, sól 9,5g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1szt.		Skyr owocowy 140g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2207kcal, Białko 113g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 282g w tym cukty 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Skyr owocowy 140g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2207kcal, Białko 113g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 282g w tym cukty 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt. + jogurt nat 100g [6]		Skyr owocowy 140g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2195 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 282g w tym cukty 58g, błonnik 38g, sól 8,1g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 70g [2/9], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Skyr owocowy 140g [6]	
ca	Kisiel 300 ml	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2215 kcal, Białko 126, Tłuszcze 60g w tym nasycone
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]	

Cukrzy	pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	surówka z buraczka i jabłka 150g	jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g,	22, węglowodany 275g w tym cukty 65g, błonnik 47g, sól 9,6g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	
	Pomarańcza 1 szt.		Skyr naturalny 140g [6]	

Dgr. Pob. s. Żoładkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukty 58g, błonnik 38g, sól 8,1g
	Pieczyno pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2/9], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Skыр owocowy 140g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2207kcal, Białko 113g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 282g w tym cukty 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczyno pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g	Pulpet ze schabu w sosie własnym 120/80g [1/2/8], ziemniaki 200g <u>surówka z buraczka i jabłka 150g</u>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Skыр owocowy 140g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300 ml	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2132 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 67g, węglowodany 268g w tym cukty 41g, błonnik 44g, sól 9,4g
	---	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g <u>surówka z buraczka i jabłka 150g</u>	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g,	
	Pieczyno pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa napar bez mleka 250ml [1]		Coco jogurt 150g [7]	
Neutropniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2307 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 281g w tym cukty 55g, błonnik 43g, sól 9,7g
	---	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlna 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 70g	
	Pieczyno pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], oliwki zielone 70g, jabłko z pieca 1 szt.	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Coco jogurt 150g [7]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300 ml ---	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2132 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 67g, węglowodany 268g w tym cukry 41g, błonnik 44g, sól 9,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 20g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką i jabłką 150g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g,	
	Kawa zbożowa napar bez mleka 250ml [1]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Banan 1 szt.		Coco jogurt 150g [7]	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 502g[1/2/8]	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]	Energia: 1924 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 225g w tym cukry 50g, błonnik 24g, sól 4,1g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt naturalny 100g[6]	Mus owocowy 100g	Skyr owocowy 140g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	17.lis.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/8]	---	Energia: 2405 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 93g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 250 g w tym cukry 69g, błonnik 40g, sól 9,2g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],sałatka jarzynowa 100g [2/8], papryka 70g, sałata 10g	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g	
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2166 kcal, białko: 92g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 263g w tym cukry 72g, błonnik 28g, sól 7,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],sałatka jarzynowa 100g [2/8] ,pomidor 70g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2166 kcal, białko: 92g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 263g w tym cukry 72g, błonnik 28g, sól 7,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor 70g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Mus owocowy tubka 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2049kcal, białko: 86g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], pomidor b/s 50g, sałata Herbata 250ml	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	
Cukrzyca	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] ----	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/8]	---	Energia: 2449 kcal, białko: 109g, tłuszcze 94g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 261g w tym cukry 60g, błonnik 45g, sól 9,3g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], papryka 70g, sałata 10g	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g	

	Kakao200ml [6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Herbata 250ml	Bez Cukru	Jabłko
	Jabłko 1 szt. 100-150g				Mus owocowy tubka 100g		

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], pomidor b/s 50g, sałata Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona mielona 40g [1/5/7-10],sałatka jarzynowa 100g [2/8] ,pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2049kcal, białko: 86g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 265g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	
Bezmleczna	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],sałatka jarzynowa 100g [2/8] ,pomidor 70g, sałata 10g Kakao z napoju owsianego 200ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10]dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2201 kcal, białko: 81g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26g, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 41g, sól 7,3g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8], oliwki zielone 30g Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, brokuł gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2375 kcal, białko: 101g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 319 cukry 64g, błonnik 37g, sól 9,2g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z brązowym ryżem 350ml[8] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor 70g, sałata 10g Kakao z napoju owsianego 200ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Brokuł z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 140g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2201 kcal, białko: 81g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26g, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 41g, sól 7,3g
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao200ml [6]	Przetarta z dynią i kurczakiem[1/2/8] 493g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1947 kcal, białko: 109g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1g, węglowodany 185g w tym cukry 105g, błonnik 23g, sól 4,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel pitny 250ml z cukrem	Mus owocowy tubka 100g	

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

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