

| Dieta | 30.lis.25 - niedziela | | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|--|---|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI | |
| Podstawa | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2384kcal, Białko 124g, Tłuszcze 84g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 272g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g | |
| | Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i olejem rzepakowym 150g Kompot 250ml | Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | | |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g | |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | | |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2442 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g | |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | | |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2448kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g | |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | | |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Cukrzyca | Kisiel b/c 300 ml --- | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g | |
| | Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru | Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml Bez Cukru | Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml Bez Cukru | | |
| | Jogurt naturalny 150g [6] | | | Sok pomidorowy 300 ml | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|
| Dgr. Pab. s. Żołądkowy | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Mielona | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | Energia: 2448kcal, Białko 125g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Bogato Energetyczna | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g |
| | Jogurt owocowy 150g [6] | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Bezmielczna | Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g --- Herbata 250ml | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g --- Herbata 250ml | Energia: 2156 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 255g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g |
| | Jogurt vege 125g | | Smoothie Dawtona 250g - tubka | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8/9], brokuł z oliwą z oliwek 100g | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 120g | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g | Energia: 2437 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 267g w tym cukry 67g, błonnik 41g, sól |

| | | |
|------------------|--------------|-------------------------------|
| Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml |
| Jogurt vege 125g | | Smoothie Dawtona 250g - tubka |

6,3g

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|---|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel b/c 300 ml --- | Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2156 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 255g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml | Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i ziarnami słonecznika 150g Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml | |
| | Jogurt vege 125g | | Sok pomidorowy 300 ml | |

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry 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

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

| Dieta | 29.lis.25 - sobota | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|---|---|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, papryka 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml | Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [6] Pierogi ruskie 300g [1/6] Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, rzodkiewka 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2377, Białko 95, Tłuszcze 72g w tym nasycone 27, węglowodany 294g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g |
| | Banan 1 szt. | | jogurt naturalny 150g [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor 70g , roszponka 10g, Herbata 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml Pierogi ruskie 300g [1/6] Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2175, Białko 95, Tłuszcze 62g w tym nasycone 28, węglowodany 295g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g |
| | Banan 1 szt. | | jogurt naturalny 150g [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszponka 10g Herbata 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml Pierogi ruskie 300g [1/6] Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2175, Białko 95, Tłuszcze 62g w tym nasycone 28, węglowodany 295g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g |
| | Banan 1 szt.+ skyr 140g[6] | | jogurt naturalny 150g [6] | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszponka 10g Herbata 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Seler gotowany z marchewką z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2188 Białko 96g, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 296g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g |
| | Banan 1 szt. | | jogurt naturalny 150g [6] | |
| Cukrzyca | Zupa jarska z ryżem 300 ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, papryka 70g , roszponka 10g Herbata 250ml | Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [6] Pierogi ruskie 300g [1/6] Surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | Energia: 2164 Białko 102g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 229g w tym cukry 74g, błonnik 39g, sól 6g |
| | Pomarańcza 1 szt. Bez Cukru | | jogurt naturalny 150g [6] Bez Cukru | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|--|---|
| Dgr. Pub. s. żółtkowy | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml | --- | Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml | Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8], ziemniaki 200g [1] Seler gotowany z marchewką z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | |
| | Banan 1 szt. | | jogurt naturalny 150g [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml | --- | Energia: 2188 Białko 96g, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 296g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml | Pierogi ruskie 300g [1/6] Seler gotowany z marchewką z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml | |
| | Banan 1 szt. | | jogurt naturalny 150g [6] | |
| Bezmlieczna | Zupa jarska z ryżem 300 ml --- | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml | --- | Energia: 2257, Białko 97, Tłuszcze 80g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 261g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g, roszyponka 10g --- | Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8], ziemniaki 200g [1] Seler gotowany z marchewką z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g --- | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g --- | |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata z cytryną 250ml | |
| | Banan 1 szt. | | Jogurt vege 125g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml | --- | Energia: 2337, Białko 95g, Tłuszcze 72g w tym nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 70,4g, błonnik 36g, sól 8,8g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, jabłko pieca 1 szt. Herbata 250ml | Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8], ziemniaki 200g [1] Seler gotowany z marchewką z oliwą z oilwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8], oliwki zielone 50g Herbata z cytryną 250ml | |
| | Mus tubka 100g | | Jogurt vege 125g | |

| | | | | |
|----------------------|---|--|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska z ryżem 300 ml --- | Zupa koperkowa z ziemniakami [6/8] 350ml | --- | Energia: 2257, Białko 97, Tłuszcze 80g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 261g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml | Gulasz z piersi kurczaka 180g [1-3/8] , ziemniaki 200g [1] Seler gotowany z marchewką z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml | Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml | |
| | Banan 1 szt. | | Jogurt vege 125g | |

| | | | | |
|-------|---|--|---|--|
| PAPKA | Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8] Herbata 250ml | Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 2097, Białko 110g, Tłuszcze 80g w tym nasycone 11g, węglowodany 215g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g |
| | jogurt naturalny 100g [6] | Mus jabłkowy 250g z cukrem 10g | jogurt naturalny 150g [6] | |

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 | 28.lis.25 - piątek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|--|--|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6] | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz smażony 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2363 Białko 91, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 301g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 300ml | | Jogurt owocowy 150g [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6] | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2500, Białko 94, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27,8, węglowodany 335g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 300ml | | Jogurt owocowy 150g [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6] | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2500, Białko 94, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27,8, węglowodany 335g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6] | | Jogurt owocowy 150g [6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2422, Białko 96 Tłuszcze 71g w tym nasycone 18,4, węglowodany 335g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 250ml | | Jogurt owocowy 150g [6] | |
| Cukrzyca | Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6] | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2363 Białko 91, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 301g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g |
| | Bez Cukru | Bez Cukru | Bez Cukru | |
| | Sok warzywny 300 ml [8] | | Jogurt naturalny 150g [6] | |

| | | | | |
|------------------------|--|---|--|--|
| Dgr. Pub. s. Zolądkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 250ml | | Jogurt owocowy 150g [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek fromage 80g [6], sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6] | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2422, Białko 96 Tłuszcze 71g w tym nasycone 18,4, węglowodany 335g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 250ml | | Jogurt owocowy 150g [6] | |
| Bezmleczna | Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. --- Herbata czerwona 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] --- Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g --- Herbata 250ml | Energia: 2391, Białko 102 Tłuszcze 92g w tym nasycone 17,2, węglowodany 259g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 250ml | | Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt, oliwki zielone 70g, jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6] | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pasta z pomidora 80g, mus tubka 100g Herbata 250ml | Energia: 2456, Białko 100, Tłuszcze 85g w tym nasycone 22,8, węglowodany 301g w tym cukry 62g, błonnik 30g, sól 6,7g |
| | galaretka owocowa niskosłodzona 250ml | | Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5] | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7] Kompot 250ml | --- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Energia: 2391, Białko 102 Tłuszcze 92g w tym nasycone 17,2, węglowodany 259g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g |
| | Sok warzywny 300 ml [8] | | Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5] | |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--|
| PAPKA | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8] Kakao 260ml [6] | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g |
| | jogurt naturalny 100g [6] | mus tubka 100g | Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5] | |

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 | 27.lis.25 - czwartek | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|--|---|---|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], ogórek 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonego groszku 350ml Pieczona kiełbaska z cebulką 150g [1/5/7-10], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], papryka 70g, serek deliser 1 szt. [6], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia: 2155 kcal, Białko 96, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22, węglowodany 244g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g |
| | serek skyr 140g[6] | | Jaglanka Dawtona 100g | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonego groszku 350ml Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia: 2252 kcal, Białko 109, Tłuszcze 77g w tym nasycone 22, węglowodany 262g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g |
| | serek skyr 140g[6] | | Jaglanka Dawtona 100g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa z zielonego groszku 350ml Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia: 2252 kcal, Białko 109, Tłuszcze 77g w tym nasycone 22, węglowodany 262g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g |
| | serek skyr 140g[6] | | Jaglanka Dawtona 100g | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz z fileta z indyka 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml | Energia: 2188, Białko 112, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g |
| | serek skyr 140g[6] | | Jaglanka Dawtona 100g | |
| Cukrzyca | Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], ogórek 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Zupa z zielonego groszku 350ml Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml Bez Cukru | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], papryka 70g, serek deliser 1 szt. [6], sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru | Energia: 2224 kcal, Białko 116, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 250g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g |
| | serek skyr 140g[6] | | Kefir 200g [6] | |

| | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|
| Dgr. Pub. s. żołądkowy | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- | Zupa ziemniaczana 350ml | --- | Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] serek skyr 140g[6] | Gulasz z fileta z indyka 180g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml | |
| Mielona | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- | Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] | --- | Energia: 2188, Białko 112, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] serek skyr 140g[6] | Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml | |
| Bezmielczna | Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- | Zupa z zielonego groszku 350ml | --- | Energia: 2391, Białko 102, Tłuszcze 93g w tym nasycone 23, węglowodany 259g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt --- | Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g --- | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, pomidor 70g, sałata mix 10g --- | |
| | Herbata 250ml jogurt vege 125g | Kompot 250ml | | Jaglanka Dawtona 100g |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- | Zupa z zielonego groszku 350ml | --- | Energia: 2456, Białko 100, Tłuszcze 85g w tym nasycone 18, węglowodany 301g w tym cukry 76g, błonnik 30g, sól 6,3g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8]+ jabłko pieczone1 szt , dżem morelowy niskostodzony 25g Herbata 250ml jogurt vege 125g | Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], sok warzywny 300ml Herbata 250ml | |

| | | | | |
|----------------------------|--|---|---|--|
| Bezmleczna cukrzyca | Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- | Zupa z zielonego groszku 350ml | --- | Energia: 2391, Białko 102, Tłuszcze 93g w tym nasycone 23, węglowodany 259g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml | Gulasz wołowy 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt, [2], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao na napoju sojowym [5] | |
| | jogurt vege 125g | | Jaglanka Dawtona 100g | |

| | | | | |
|--------------|---|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 2001, Białko 106, Tłuszcze 73g w tym nasycone 11,6, węglowodany 213g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g |
| | Jogurt naturalny 100g [6] | Galaretka do picia 250ml | Jaglanka Dawtona 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 | 26.lis.25 - środa | | MSWiA w Olsztynie | |
|------------------|---|---|---|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g [1] Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2506 kcal, Białko 101, Tłuszcze 101g w tym nasycone 28,7 węglowodany 196g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g |
| | Pomarańcza 1 szt. | | Sok marchew-jabłko 300 ml [8] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2490 kcal, Białko 102, Tłuszcze 100g w tym nasycone 24,6, węglowodany 283g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g |
| | Pomarańcza 1 szt. | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2490 kcal, Białko 102, Tłuszcze 100g w tym nasycone 24,6, węglowodany 283g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g |
| | Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6] | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2315 kcal, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 279g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g |
| | mus owocowy tubka 100g | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |
| | Kisiel b/c 300ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] | --- | |

Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6]
 wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka
 brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g
 [3], sałata mix 10g
 Herbata 250ml

Bez Cukru**Pomarańcza 1 szt.**

Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką
 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g [1]
 Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika
 120g

Kompot 250ml

Bez Cukru

Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]
 serek wiejski 150g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g,
 sałata roszponka 10g

Herbata 250ml

Bez Cukru**Sok marchew-cukinia 300 ml [8]**

Energia: 2334 kcal,
 Białko 96, Tłuszcze
 90g w tym nasycone
 28,7 węglowodany
 165g w tym cukry
 86g, błonnik 35g, sól
 5,6g

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|--|
| Dgr. Pob. s. Żołądkowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml | Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g |
| | mus owocowy tubka 100g | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |
| Mielona | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml | Energia: 2315 kcal, Białko 103, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 279g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g |
| | mus owocowy tubka 100g | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |
| Bezmleczna | Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g --- Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g --- Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata rozspanka 10g --- Herbata 250ml | Energia: 2242 kcal, Białko 101, Tłuszcze 85g w tym nasycone 22,5, węglowodany 245g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g |
| | Mus owocowy tubka 100g | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem 120g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml | Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] bukiet warzyw z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta oliwkowa 70g , tuńczyk w oleju 70g [3] Herbata 250ml | Energia: 2517kcal, Białko 113, Tłuszcze 78g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g |
| | mus owocowy tubka 100g | | Sok marchew-cukinia 300 ml [8] | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Kisiel b/c 300ml --- | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] | --- | Energia: 2242 kcal, Białko 101, Tłuszcze 85g w tym nasycone 22,5, węglowodany 245g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g |
| | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml | Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/ sos własny 80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g [1] Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml | |
| | Mus owocowy tubka 100g | | Sok marchew-cukinia 300ml [8] | |

| | | | | |
|-------|--|---|---|---|
| PAPKA | Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] | Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] | Przetarta z kaszą jęczmienną i schabem 527g [1/2/8] | Energia: 2029 kcal, Białko 113g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 196g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g |
| | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | Jogurt naturalny 100g [6] | Mus owocowy tubka 100g | Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6] | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

| Dieta | 25.lis.25 - wtorek | | MSWiA w Olsztynie | | |
|------------------|--|--|--|----------------------------------|---|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- | Zupa grysikowa 350ml | --- | --- | Energia: 2367 kcal, Białko 114, Tłuszcze 76g w tym nasycone 28,7 węglowodany 204g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g |
| | Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml | Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml | | |
| | Banan 1 szt 120-150g | | | Jogurt 150g [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- | Zupa grysikowa 350ml | --- | --- | Energia: 2282 kcal, Białko 103, Tłuszcze 72g w tym nasycone 24,6 węglowodany 292g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml | | |
| | Banan 1 szt 120-150g | | | Jogurt 150g [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- | Zupa grysikowa 350ml | --- | --- | Energia: 2282 kcal, Białko 103, Tłuszcze 72g w tym nasycone 24,6 węglowodany 292g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml | | |
| | Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6] | | | Jogurt 150g [6] | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- | Zupa grysikowa 350ml | --- | --- | Energia: 2344 kcal, Białko 101, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 291g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g |
| | Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml | | |
| | Banan 1 szt 120-150g | | | Jogurt 150g [6] | |
| Cukrzyca | Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- | Zupa grysikowa 350ml | 0 | 0 | Energia: 2367 kcal, Białko 114, Tłuszcze 76g w tym nasycone 28,7 węglowodany 204g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g |
| | Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru | Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukinii z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml Bez Cukru | Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru | | |
| | Kiwi 1 szt. 150-200g | | | Jogurt naturalny 150g [6] | |

| | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|
| Dgr. Pub. s. żółtkowy | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Energia: 2344 kcal, Białko 101, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 291g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g |
| | mus jabłko-banan 150g | | Jogurt 150g [6] | |
| Bezmlieczna | Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [8], pomidor 70g, sałata mix 10g --- Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml | Energia: 2392 kcal, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22,5, węglowodany 290g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g |
| | Banan 1 szt 120-150g | | Jogurt vege 125g | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [8], sok warzywny 300 ml [8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], oliwki zielone 70g Herbata 250ml | Energia: 2646kcal, Białko 114, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 318g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g |
| | mus jabłko-banan 150g | | Jogurt vege 125g | |

| | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g [8], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Energia: 2392 kcal, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22,5, węglowodany 290g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g |
| | Banan 120-150g | | Jogurt vege 125g | |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--|
| PAPKA | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 1931kcal, Białko 98, Tłuszcze 76g w tym nasycone 15,1, węglowodany 196g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g |
| | Jogurt naturalny 100g [6] | Kisiel 250ml | Jogurt 150g [6] | |

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 | 24.lis.25 - poniedziałek | | MSWiA w Olsztynie | | |
|------------------|--|--|-------------------|--|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] | --- | pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], papryka 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2294kcal, Białko 106g, Tłuszcze 88,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 239g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g |
| | pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt. 25g, ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml | Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml | | | |
| | Jabłko 1 szt. - 150g | | | Kefir 200ml [6] | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] | --- | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2303.2 kcal, białko: 107g, tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 252g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], dem owocowy 1 szt. 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml | Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml | | | |
| | Jabłko 1 szt.-150g | | | Kefir 200ml [6] | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] | --- | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2303.2 kcal, białko: 107g, tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 252g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt. 25g, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml | Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml | | | |
| | Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6] | | | Kefir 200ml [6] | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] | --- | pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2224 kcal, białko: 93g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 270g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g |
| | pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt. 25g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Potrąwka z kurczaka w sosie pomidorowym 200g [1] ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | | | |
| | Jabłko pieczone 1 szt.-150g | | | Kefir 200ml [6] | |
| Cukrzyca | Kisiel b/c 300 ml --- | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] | --- | pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], papryka 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2110kcal, Białko 97g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 230g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g |
| | pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml | Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 350g [6] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml | | | |
| | Jabłko 1 szt. - 150g | | | Kefir 200ml [6] | |
| | | | | | |

| | | | | |
|------------------------|--|--|---|---|
| Dgr. Pob. s. żołądkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt. 25g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 200g [1] ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g |
| | Jabłko pieczone 1 szt. | | Kefir 200ml [6] | |
| Mielona | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt. 25g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 200g [1] ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2224 kcal, białko: 93g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 270g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g |
| | Jabłko pieczone 1 szt.-150g | | Kefir 200ml [6] | |
| Bezmleczna | Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 200g [1] ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] --- Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor 70g, rukola 10g --- Herbata 250ml | Energia: 2250kcal, białko: 105g, tłuszcze78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 253g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g |
| | Jabłko pieczone 1 szt.-150g | | Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5] | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], mus tubka 100g Kakao 200ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 200g [1] ryż biały 200g sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8], oliwki zielone 70g Herbata 250ml | Energia: 2533 kcal, białko: 116g, tłuszcze 102g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4g, węglowodany 267g w tym cukry 65, błonnik 49g, sól 9,5g |
| | Jabłko pieczone 1szt. | | Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5] | |

| | | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|
| Bezmleczna cukrzyca | Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka w sosie pomidorowym 200g [1] ryż biały 200g sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka jarzynowa 100g [2/8], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml | Energia: 2250kcal, białko: 105g, tłuszcze78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 253g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g |
| | Jabłko pieczone 1 szt. | | Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5] | |

| | | | | |
|--------------|---|---|--|--|
| PAPKA | Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml | Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 2165kcal, białko: 131g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 222g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g |
| | Jogurt naturalny 100g[6] | Mus owocowy tubka 100g | Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5] | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry 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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki