

Dieta	21.gru.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2071 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pomarańcza 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2073 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 269g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pomarańcza 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2157 kcal, Białko 116, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 275g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pomarańcza 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Mus tubka 100g		Kefir 200ml [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2062kcal, Białko 95 Tłuszcze 76g w tym nasycone 23,5, węglowodany 260g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Pomarańcza 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Mus tubka 100g		Kefir 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina miksowana 70g 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka drobiowa z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs [1/8] 80g, ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor /B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	Mus tubka 100g		Kefir 200ml [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 100g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2071 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pomarańcza 1 szt.		Kefir 200ml [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	
Zna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2381 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 79g w tym kwasu

Neutropenic	pasztet domowy drobiowo-warzywny 70g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek 120g	polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, Mix warzyw gotowany 100g [8]	76 w tym nasycone 13g, węglowodany 270g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8] i wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, Pomidor 70g, sałata10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Kefir 200ml [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

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

Dieta	20.gru.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2312, Białko 122, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 175g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml			
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Leikstrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2311 Białko 122, Tłuszcze 78g w tym nasycone 31, węglowodany 219g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml			
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2311 Białko 122, Tłuszcze 78g w tym nasycone 31, węglowodany 219g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml			
	Banan 150g + serek waniliowy 100g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Miska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2163, Białko 122, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 216g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Pulpet drobiowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml			
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2153, Białko 114, Tłuszcze 72g w tym nasycone 28, węglowodany 153g w tym cukry 60g, błonnik 31g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], serek homogenizowany naturalny 140g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z cukinii z marchewką i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml			
	jabłko 1 szt.	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	Jogurt naturalny 150g [6]

Dgr. Pab. s. Żółdkawy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Pulpet drobiowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2163, Białko 122, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 216g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2168, Białko 86, Tłuszcze 82g w tym nasycone 33, węglowodany 206g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	Banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, Pasta z warzyw 100g[8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], mus owocowy tubka 100g. Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2364, Białko 97, Tłuszcze 101g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,9g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Jogurt wegański 100g [5]	

Bezmięczna cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 70g, sałata Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2168, Białko 86, Tłuszcze 82g w tym nasycone 33, węglowodany 206g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	Jabłko 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

PAPKA	Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Jogurt 100g [6]	Mus jabłko-banan 150g	Jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry 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	19.gru.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcze 83g w tym nasycone 28, węglowodany 273g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt.		Kefir 200ml[6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2509, Białko 114, Tłuszcze 88g w tym nasycone 29 węglowodany 302g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt.		Kefir 200ml[6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2509, Białko 114, Tłuszcze 88g w tym nasycone 29 węglowodany 302g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt.		Kefir 200ml[6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2389, Białko 121, Tłuszcze 72g w tym nasycone 27, węglowodany 300g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj 100g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt.		Kefir 200ml[6]	
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2314, Białko 103, Tłuszcze 89g w tym nasycone 32, węglowodany 249g, w tym cukry 69g, błonnik 32g, sól 6,7g
	Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], papryka 70g, sałata mix Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jabłko 1 szt.		Kefir 200ml[6]	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj 100g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Kefir 200ml[6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 60g [1/2/5/8-10] - rozdrobiona , pomidor b/s 70g,sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj 100g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2389, Białko 121, Tłuszcze 72g w tym nasycone 27, węglowodany 300g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Kefir 200ml[6]	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], jogurt vege 125g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2439, Białko 97, Tłuszcze 87g w tym nasycon 18,75, węglowodany 306g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g[5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , pasta z pomidora 100g [1/6/8] + mus tubka 100g, Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], jogurt vege 125g, oliwki zielone 70g Herbata 250ml	Energia: 2678, Białko 100, Tłuszcze 90g w tym nasycone 22, węglowodany 393g w tym cukty 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g[5]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2439, Białko 97, Tłuszcze 87g w tym nasycon 18,75, węglowodany 306g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10]], pomidor 70g, mus tubka 100g, sałata mix	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i jajka 100g [2/8], jogurt vege 125g, Pomidor 70g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g[5]	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g	Energia: 2094, Białko 117, Tłuszcze 83g w tym nasycone 18, węglowodany 197g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 200ml	Budyń z napoju sojowego 330 g[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.gru.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2383 kcal, Białko 117, Tłuszcze 73g w tym nasycone 24,3, węglowodany 200g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2381 kcal, Białko 117, Tłuszcze 73g w tym nasycone 24,3, węglowodany 288g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2381 kcal, Białko 117, Tłuszcze 73g w tym nasycone 24,3, węglowodany 288g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Serek waniliowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2252, Białko 124, Tłuszcze 61g w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. ,sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2285, Białko 109, Tłuszcze 70g w tym nasycone 22, węglowodany 189g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	

Jogurt naturalny 150g [6]

Owsianka Dawtona tubka 100g

Dgr. Pab. s. żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2252, Białko 124, Tłuszcze 61g w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt owocowy 150g [6]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3],mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2200, Białko 99, Tłuszcze 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 260g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]		Owsianka Dawtona tubka 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2393, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 30, węglowodany 288g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	jogurt vege 125g		Owsianka Dawtona tubka 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2200, Białko 99, Tłuszcze 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 260g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mus tubka 100g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g		Owsianka Dawtona tubka 100g	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
17.gru.25 - środa				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], papryka 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos z młodej kapusty 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2377kcal, Białko 97 Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 397g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2463 kcal, Białko 110, Tłuszcze 79g w tym nasycone 26,8, węglowodany 306g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2463 kcal, Białko 110, Tłuszcze 79g w tym nasycone 26,8, węglowodany 306g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Banan 1 szt. + kefir 200ml [6]		Sok warzywny 300 ml [8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], papryka 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2270kcal, Białko 92, Tłuszcze 82g w tym nasycone 25, węglowodany 177g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
	Pomarańcza 1 szt. Bez Cukru		Sok warzywny 300 ml [8] Bez Cukru	

Dgr. Pub. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2308kcal, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, + oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2400kcal, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 27,5, węglowodany 303g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g
	Mus tubka 100g		Sok warzywny 300 ml [8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, rozponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2308kcal, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Banan 1 szt.		Sok warzywny 300 ml [8]	

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

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	16.gru.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2684kcal, Białko 125g, Tłuszcze 92g w tym nasycone 31,6, węglowodany 247g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Kiwi 1szt.		Galaretką owocową 250g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2595 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 317g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Kiwi 1szt.		Galaretką owocową 250g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2595 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 317g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6] + Kiwi1szt.		budyń waniliowy 200ml[1/6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2349kcal, Białko 100g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 321g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1szt.		Galaretką owocową 250g	
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2557 kcal, Białko 116, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,4 węglowodany 228g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
	Kiwi 1szt.		Galaretką b/c 250g	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - mielona 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2349kcal, Białko 100g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 321g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2521 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 302g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	
Neutropeiczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1szt. , pasta z pomidora 80g, oliwki zielone 30g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] szpinak duszony 150g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], sok marchewkowy 300ml[8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2636kcal, Białko 114g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 322g w tym cukry 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	jabłko pieczone 1szt.		Galaretka owocowa 250g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2521 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 302g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1szt. , pomidor 70g, sałata 10g	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], papryka 70g, sałata 10g	
	jabłko pieczone 1szt.		Galaretka b/c 250g	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym sonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2176 kcal, b:109,3 Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 235g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Kisiel 200ml	Galaretka owocowa 250g	

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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	15.gru.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2173kcal, Białko 101g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 248g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2101kcal, białko: 97g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 251g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2101kcal, białko: 97g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 251g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2151 kcal, białko: 101g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 256g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2193 kcal, białko: 102g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 251g w tym cukry 59g, błonnik 44g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	

Bez Cukru

Bez Cukru

Bez Cukru

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, białko: 130g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., b/s pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2151 kcal, białko: 101g, tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 256g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Mus owocowy tubka 100g		jogurt naturalny 150g [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2149 kcal, białko: 94g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 243g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	Mus owocowy tubka 100g		Budyn na napoju sojowym 320ml [1/5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2294kcal, białko: 100g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 260g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	Mus owocowy tubka 100g		Budyn na napoju sojowym 320ml [1/5]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	Energia: 2149 kcal, białko: 94g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 243g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata mix 10g	
	Mus owocowy tubka 100g		Budyn na napoju sojowym 320ml [1/5]	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 173g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka czysta 180g	jogurt naturalny 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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