

Dieta	28.gru.25 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], ogórek zielony 100g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g, serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2187 kcal, Białko 119, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 211g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2184 kcal, Białko 119, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 223g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2184 kcal, Białko 119, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 223g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łososia 100g [3], wędlna 30g[1/5/7-10], pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa 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: 2197 kcal, Białko 120 Tłuszcze 86g w tym nasycone 24, węglowodany 224g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łosiosia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa pomidorowa 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] wędlna [1/5/7-10] 50g, serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2187 kcal, Białko 119, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 211g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łosiosia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa 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
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łosiosia 100g [3], wędlna mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka drobiowa z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs [1/8] 80g, ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt [6], Pomidor /B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, Białko 120 Tłuszcze 86g w tym nasycone 24, węglowodany 224g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Pasta z twarogu i łosiosia 100g [3], wędlna 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 50g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2071 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jabłko 1 szt. 150g		Kefir 200ml [6]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlna 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 1922 kcal, Białko 91, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 209g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Zna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]	Zupa pomidorowa 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: 2170 kcal, Białko 104g, Tłuszcze 80g w tym kwasy

Neutropenic	wędlina 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], sok pomidorowy 300 ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek 120g	polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Mix warzyw gotowany 100g [8]	50g w tym nasycone tłuszczone 13g, węglowodany 236g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		mus owocowy w tubce 100g	
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1922 kcal, Białko 91, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 209g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g	Udka z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopočka 50g [1/5/7-10], Tuńczyk 70g [3], Pomidor 70g, sałata10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jabłko z pieca 1 szt. 150g		sok warzywny 300ml	

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2197 kcal, Białko 120 Tłuszcze 86g w tym nasycone 24, węglowodany 224g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

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

Dieta	27.gru.25 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2384, Białko 114, Tłuszcze 84g w tym nasycone 30, węglowodany 262g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2382 Białko 118, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 274g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2382 Białko 118, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31, węglowodany 274g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	Banan 150g + serek waniliowy 100g [6]		Jogurt naturalny 150g [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g 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: 2367, Białko 125, Tłuszcze 79g w tym nasycone 21, węglowodany 273g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor 70g, sałata roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2384, Białko 114, Tłuszcze 84g w tym nasycone 30, węglowodany 262g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jabłko 1 szt.	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
			Jogurt naturalny 150g [6]	

Dgr. Pab. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g 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 70g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g 1 szt[2/2/6/9]., pomidor B/S 70g, mix sałat Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2367, Białko 125, Tłuszcze 79g w tym nasycone 21, węglowodany 273g 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 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g 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: 2362, Białko 106 Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 280g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Banan 150g		Jogurt wegański 100g [5]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], marchewka na parze 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g 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: 2535, Białko 112, Tłuszcze 89g w tym nasycone 36, węglowodany 300g w tym cukry 41g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Owsianka dawtona 100g		Jogurt wegański 100g [5]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], pasztecik drobiowy 70g [1/2/6/8], pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym 180g [1], ryż paraboliczny 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g 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: 2362, Białko 106 Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 280g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jabłko 150g		Jogurt wegański 100g [5]	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	26.gru.25 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6], Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata 10g Kakao 200ml [6]	Zupa solferino 350g[1/8] Kotlet schabowy smażony ze schabu 130g [1/2], ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], ogórek zielony 70g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2530, Białko 117, Tłuszcze 98g w tym nasycone 28, węglowodany 268g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Łąkostrawia	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata 10g Kakao 200ml [6]	Zupa solferino 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], pomidor 70g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2532, Białko 123, Tłuszcze 95g w tym nasycone 29 węglowodany 280g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata 10g Kakao 200ml [6]	Zupa solferino 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], pomidor 70g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2532, Białko 123, Tłuszcze 95g w tym nasycone 29 węglowodany 280g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaska z szynki 100g [1/5/7-10], Pasta z białka jaj 100g [3/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa solferino bez groszku 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2591, Białko 142 Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 292g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata 10g Kakao 260ml [6]	Zupa solferino 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], ogórek zielony 70g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2530, Białko 117, Tłuszcze 98g w tym nasycone 28, węglowodany 268g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru

Galaretka b/c 250ml

Sok warzywny 300ml

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaska z szynki 100g [1/5/7-10], Pasta z białka jaj 100g [3/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa solferino bez groszku 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Wędlina mielona 80g [1/5/7-10], Pasta z białka jaj 100g [3/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kakao 200ml [6]	Zupa solferino 350g[1/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 50g[1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2591, Białko 142 Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 292g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa solferino 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2177, Białko 89g, Tłuszcze 58g w tym nasycon 18,75, węglowodany 296g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami suszonymi 120g [3] Kakao 260ml [6]	Zupa solferino 350g[1/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], oliwki zielone 70g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2686, Białko 127, Tłuszcze 105g w tym nasycone 22, węglowodany 288g w tym cukry 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa solferino 350g[1/8]		Energia: 2536, Białko 120g, Tłuszcze 100g w tym nasycon 18,75, węglowodany 270g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Kiełbaski z szynki 100g [1/5/7-10], sałatka z brokuła z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g[1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, jabłko z pieca 1 szt.	
	Galaretka 250ml		Sok warzywny 300ml	

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

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	25.gru.25 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pieczarkowa 350 ml [1/2/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], ser żółty 40g, papryka 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2687 kcal, Białko 123, Tłuszcze 101g w tym nasycone 24,3, węglowodany 283g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Banan 1 szt.		Serek szarlotka 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2630 kcal, Białko 114, Tłuszcze 96g w tym nasycone 24,3, węglowodany 301g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Banan 1 szt.		Serek szarlotka 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2630 kcal, Białko 114, Tłuszcze 96g w tym nasycone 24,3, węglowodany 301g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Banan 1 szt.		Serek szarlotka 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2583, Białko 112, Tłuszcze 91g w tym nasycone 26,8, węglowodany 303g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Banan 1 szt.		Serek szarlotka 150g [6]	
	Kisiel 300ml ---	Rosół z makaronem 350 ml [8]	---	

Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g [6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2]	Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło 10g [6] galareta rybna 150g [1/3/8], ser żółty 40g, papryka 70g, sałata 10g	Energia: 2687 kcal, Białko 123, Tłuszcze 101g w tym nasycone 24,3, węglowodany 283g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru Kiwi 1 szt.	Kompot 250ml Bez Cukru	Barszcz 250ml Bez Cukru Serek naturalny homogenizowany 150g [6]	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Banan 1 szt.		Serek szarlotka 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2583, Białko 112, Tłuszcze 91g w tym nasycone 26,8, węglowodany 303g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Banan 1 szt.		Serek szarlotka 150g [6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Barszcz 250ml	Energia: 2558, Białko 106, Tłuszcze 97g w tym nasycone 26,8, węglowodany 287g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Banan 1 szt.		Jogurt vege 125g	
Neutropaniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], ciasto makowiec 100g [1/2] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350 ml [8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], jajko 1 szt. [2], oliwki zielone 70g Herbata 250ml	Energia: 2673, Białko 114, Tłuszcze 109g w tym nasycone 30, węglowodany 279g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Rosół z makaronem 350 ml [8]	---	Energia: 2558, Białko 106, Tłuszcze 97g w tym nasycone 26,8, węglowodany 287g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata lodowa 30g, ciasto makowiec 100g [1/2] Herbata 250ml	Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem 120g w sosie śmietanowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Bukiet warzyw z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] galareta rybna 150g [1/3/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Jogurt vege 125g	

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]	Serek szarlotka 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.gru.25 - środa			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], dżem owocowy 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt. 300g [1/2], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8] Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2712kcal, Białko 104 Tłuszcze 85 g w tym nasycone 25, węglowodany 341g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g		
	Jabłko 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], dżem owocowy 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt. 300g [1/2], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 104, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26,8, węglowodany 353g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
	Jabłko 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], dżem owocowy 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt. 300g [1/2], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2710 kcal, Białko 104, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26,8, węglowodany 353g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
	Jabłko 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], dżem owocowy 1 szt. , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinia 5 szt. 300g [1/2], maselko 10g [6] Marchewka platry mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2679 kcal, Białko 103, Tłuszcze 82g w tym nasycone 21, węglowodany 353g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g		
	Jabłko z pieca 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]			
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], ogórek 70g , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Kopytka 10 szt. 300g [1/2], maselko 10g [6] Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8] Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2712kcal, Białko 104 Tłuszcze 85 g w tym nasycone 25, węglowodany 341g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g		
	Jabłko 1 szt.	Bez Cukru	Bez Cukru			Bez Cukru
	Jabłko 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]			

Dgr. Pub. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], dżem owocowy 1 szt. , pomidor b/s70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinią 5 szt. 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka platry mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] Twarożek z koperkiem 100g[6], dżem owocowy 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinią 5 szt. 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka plastry mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2679 kcal, Białko 103, Tłuszcze 82g w tym nasycone 21, węglowodany 353g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 2 szt. [2], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinią 5 szt. 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka plastry mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto piernik 100g [1/2] Herbata 250ml	Energia: 2751kcal, Białko 86, Tłuszcze 90g w tym nasycone 25, węglowodany 365g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 2 szt. [2], dżem owocowy 1 szt. , pasta z pomidora 100g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Knedle z brzoskwinią 5 szt. 300g [1/2], masełko 10g [6] Marchewka plastry mix gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łożankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mus tubka 100g, ciasto sernik 100g [1/2/6] Herbata 250ml	Energia: 2857kcal, Białko 93, Tłuszcze 92g w tym nasycone 27,5, węglowodany 380g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 70g, ogórek 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa 350g [1/8] Kopytka 10 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Barszcz wigilijny z łazankami 250ml [1/8] pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] Ryba po grecku 150g [1/3/8], mandarynka 1 szt., ciasto piernik 100g [1/2] Herbata 250ml	Energia: 2751kcal, Białko 86, Tłuszcz 90g w tym nasycone 25, węglowodany 365g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Jabłko z pieca 1 szt.		Sałatka z tuńczykiem i warzywami 130g [1/3/8]	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry 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	23.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] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6] , papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2315kcal, Białko 97g, Tłuszcze 85g w tym nasycone 31,6, węglowodany 187g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g 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: 2216 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 276g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g 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: 2216 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 276g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6] + Kiwi1szt.		Mus owocowy 100g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g 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: 2138kcal, Białko 96g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6] , papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2315kcal, Białko 97g, Tłuszcze 85g w tym nasycone 31,6, węglowodany 187g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	

Dgr. Pab. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g 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 1 szt.		Mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], fromage 80g [6], pomidor B/S 70g, rozszonka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2138kcal, Białko 96g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, Pomidor 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2148 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 260g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora100g [6/8] kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, sok marchewkowy 300ml[8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2315kcal, Białko 98g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 306g w tym cukry 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie pietruszkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, papryka 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2148 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 260g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	22.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] wędlina 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2392kcal, Białko 119g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 285g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g	
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok warzywny 300ml[8]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2381kcal, białko: 119g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 296g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok warzywny 300ml[8]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2381kcal, białko: 119g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 296g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok warzywny 300ml[8]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt. , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2386 kcal, białko: 117g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 297g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g	
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok warzywny 300ml[8]		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser homogenizowany naturalny 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2404kcal, Białko 122g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 283g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g	
	Mus tubka 100g	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
			sok warzywny 300ml[8]		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 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
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok warzywny 300ml[8]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina miksowana 70g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], miód 1 szt. , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2386 kcal, białko: 117g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 297g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok warzywny 300ml[8]	
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 70g, rukola10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g[8], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2546 kcal, białko: 100g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 303g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	Mus tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt wegański 125g, Oliwki zielone 50g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g[8], mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2486kcal, białko: 114g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 317g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	Mus tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt wegański 120g, pomidor 70g, rukola10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g[8], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2546 kcal, białko: 100g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 303g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	Mus tubka 100g		sok warzywny 300ml[8]	

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