

Dieta	04.sty.26 - niedziela			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2405kcal, Białko 126g, Tłuszcze 83g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 265g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2436 kcal, Białko 126g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 288g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2436 kcal, Białko 126g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 288g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2457kcal, Białko 126g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 292g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2237kcal, Białko 106g, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 263g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twaróg naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>		
	<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>			<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

Dgr. Pab. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2457kcal, Białko 126g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 292g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcze 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g
	<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g --- Herbata 250ml	Energia: 2250 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 253g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	<b>Jogurt vege 125g</b>		<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8/9], brokuł z oliwą z oliwek 100g	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g	Energia: 2529kcal, Białko 118g, Tłuszcze 94g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 273g w tym cukry 67g, błonnik 41g, sól

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

6,3g

<b>Bezmielczna cukrzyca</b>	Kisiel b/c 300 ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2250 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 253g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 70g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	<b>Jogurt vege 125g</b>		<b>Sok pomidorowy 300 ml</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8]	Energia: 2174 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 220g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Kisiel 250 ml</b>	<b>Smoothie Dawtona 250g - tubka</b>	

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

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

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

Dieta	03.sty.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g ogórek 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, rzodkiewka 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2352, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 274g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2126, Białko 109, Tłuszcze 63g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2126, Białko 109, Tłuszcze 63g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	<b>Banan 1 szt.+ skyr 140g[6]</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Seler na parze z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2135 Białko 109g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 266g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, ogórek 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8]  Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem 150g [10]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2352, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 274g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	
			<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Seler na parze z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2135 Białko 109g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 266g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2253, Białko 92, Tłuszcze 76g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 273g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g, roszponka 10g  ---	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g  ---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2438, Białko 101g, Tłuszcze 89g w tym nasycone 27g, węglowodany 279g w tym cukry 70,4g, błonnik 36g, sól 8,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, jabłko pieca 1 szt.  Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8], oliwki zielone 50g  Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Mus tubka 100g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2253, Białko 92, Tłuszcze 76g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 273g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], rzodkiewka 50g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
	<b>Banan 1 szt.</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]  Herbata 250ml	Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1913, Białko 102g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 11g, węglowodany 247g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	<b>jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Mus jabłkowy 250g z cukrem 10g</b>	<b>jogurt naturalny 150g [6]</b>	

**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	02.sty.26 - piątek			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2495 Białko 109, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g		
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 300ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2594, Białko 112, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g		
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 300ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2594, Białko 112, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g		
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2577, Białko 114 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 345g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g		
	<b>galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</b>		<b>Jogurt owocowy 150g [6]</b>			
Cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2495 Białko 109, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g		
	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>			
	<b>Sok warzywny 300 ml [8]</b>		<b>Jogurt naturalny 150g [6]</b>			



Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	<a href="#">galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</a>		<a href="#">Jogurt owocowy 150g [6]</a>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Energia: 2577, Białko 114 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 345g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	<a href="#">galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</a>		<a href="#">Jogurt owocowy 150g [6]</a>	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt. , pomidor 70g, sałata mix 10g ,jabłko z pieca 1 szt.  ---  Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  ---  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  ---  Herbata 250ml	Energia: 2343, Białko 85, Tłuszcze 70g w tym nasycone 17,2, węglowodany 325g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	<a href="#">galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</a>		<a href="#">jogurt vege 125g</a>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g , jabłko z pieca 1 szt.  Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pasta z pomidora 80g, mus tubka 100g  Herbata 250ml	Energia: 2578, Białko 116, Tłuszcze 79g w tym nasycone 22,8, węglowodany 359g w tym cukry 62g, błonnik 30g, sól 6,7g
	<a href="#">galaretka owocowa niskosłodzona 250ml</a>		<a href="#">jogurt vege 125g</a>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]  Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g  Herbata 250ml	Energia: 2343, Białko 85, Tłuszcze 70g w tym nasycone 17,2, węglowodany 325g w tym cukry 49g, błonnik 27g, sól 6,4g
	Sok warzywny 300 ml [8]		jogurt vege 125g	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8]  Kakao 260ml [6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	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	01.sty.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  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: 2337 kcal, Białko 127, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  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: 2326 kcal, Białko 127, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  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: 2326 kcal, Białko 127, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  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: 2333, Białko 128, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] <b>leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]</b> Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2337 kcal, Białko 127, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Kefir 200g [6]</b>	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  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: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  pulpet z piersi kurczaka 120g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  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: 2333, Białko 128, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	<b>serek skyr 140g[6]</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Bezmleczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt  ---	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  ---	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]  ---	Energia: 2344, Białko 107, Tłuszcze 73g w tym nasycone 23, węglowodany 289g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	<b>Herbata 250 ml</b>	
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8]+ jabłko pieczone1 szt , dżem morelowy niskostodzony 25g  Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g  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: 2355, Białko 113, Tłuszcze 71g w tym nasycone 18, węglowodany 294g w tym cukry 76g, błonnik 30g, sól 6,3g
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	

<b>Bezmielczna cukrzyca</b>	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml [1/8]  grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym 80g[1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]  <b>Herbata 250 ml</b>	<b>Energia: 2344, Białko 107, Tłuszcze 73g w tym nasycone 23, węglowodany 289g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g</b>
	<b>jogurt vege 125g</b>		<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Herbata 250ml	<b>Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 11,6, węglowodany 174g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g</b>
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Galaretka do picia 250ml</b>	<b>Jaglanka Dawtona 100g</b>	

**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	31.gru.25 - środa			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2412 kcal, Białko 98, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28,7 węglowodany 192g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Sok marchew-jabłko 300 ml [8]</b>		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 99, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,6 węglowodany 277g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g	
	<b>Pomarańcza 1 szt.</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 99, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,6 węglowodany 277g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g	
	<b>Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>		
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj i tuńczyka 70g[2/3], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g [8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 108, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 262g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g	
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>		
Cukrzyca	Kisiel b/c 300ml  Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata roszonek 10g  Herbata 250ml	Energia: 2320 kcal, Białko 96, Tłuszcze 88g w tym nasycone 28,7 węglowodany 171g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>	<b>Bez Cukru</b>		

Pomarańcza 1 szt.

Sok marchew-cukinia 300 ml [8]

Dgr. Pub. s. Zolądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z białek jaj i tuńczyka 70g[2/3], wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g [8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] pasta z jajek i tuńczyka 70g [2/3], wędlna miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g[1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g[8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 108, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 262g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Bezmielczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g --- Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g[8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata roszonek 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2297 kcal, Białko 94, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22,5, węglowodany 255g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem 120g, sok pomidorowy 300ml Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g[8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pasta oliwkowa 70g , jajko 1 szt. [2] Herbata 250ml	Energia: 2475kcal, Białko 100, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	<b>mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300 ml [8]</b>	



Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]  Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g[8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 70g, sałata roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 2297 kcal, Białko 94, Tłuszcze 89g w tym nasycone 22,5, węglowodany 255g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>		<b>Sok marchew-cukinia 300ml [8]</b>	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 2060 kcal, Białko 115g, Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 195g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	<b>Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]</b>	

**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	30.gru.25 - wtorek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml	---	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2385 kcal, Białko 100, Tłuszcze 75g w tym nasycone 28,7 węglowodany 222g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374 kcal, Białko 100, Tłuszcze 74g w tym nasycone 24,6, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374 kcal, Białko 100, Tłuszcze 74g w tym nasycone 24,6, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa buraczkowa 350ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2401 kcal, Białko 100, Tłuszcze 75g w tym nasycone 24, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml			
Cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] ---	Zupa buraczkowa 350ml	0	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], serek deliser 1 szt. [6] , papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, Białko 96, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28,7 węglowodany 184g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>Bez Cukru</b>	Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>			
	<b>Kiwi 1 szt. 150-200g</b>				

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/9], wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml  Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlna mielona 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml  Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2401 kcal, Białko 100, Tłuszcze 75g w tym nasycone 24, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	<b>mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt 150g [6]</b>	
Bezmlieczna	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlna 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g --- Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml  Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g --- Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna 50g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, pomidor 70g, sałata 10g --- Herbata 250ml	Energia: 2372 kcal, Białko 81, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,5, węglowodany 281g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	<b>Banan 1 szt 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8/9], wędlna 40g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml  Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlna 50g [1/5/7-10], oliwki zielone 70g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2435kcal, Białko 87, Tłuszcze 90g w tym nasycone 28, węglowodany 297g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	<b>mus jabłko-banan 150g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	

<b>Bezmielczna cukrzyca</b>	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml  Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], oliwki 70g, pomidor 70g, sałata 10g  Herbata 250ml	Energia: 2372 kcal, Białko 81, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,5, węglowodany 281g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	<b>Banan 120-150g</b>		<b>Jogurt vege 125g</b>	

<b>PAPKA</b>	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia: 1987kcal, Białko 118, Tłuszcze 97g w tym nasycone 15,1, węglowodany 162g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Kisiel 250ml</b>	<b>Jogurt 150g [6]</b>	

**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	29.gru.25 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2222kcal, Białko 116g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 252g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	sok warzywny 300ml [8]		jabłko 1 szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2211 kcal, białko: 115g, tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 263g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	sok warzywny 300ml [8]		jabłko 1 szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2211 kcal, białko: 115g, tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 263g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	sok warzywny 300ml [8] + jogurt naturalny 100g [6]		jabłko 1 szt.	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z białek 70g [2], pomidor b/s 70g, rukola 10g  Herbata 250ml	Energia: 2258 kcal, białko: 123g, tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 281g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	sok warzywny 300ml [8]		jabłko pieczone 1 szt.	
Cukrzycza	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek homogenizowany naturalny 140g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml <b>Bez Cukru</b>	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g  Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 2133kcal, Białko 109g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 281g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	sok warzywny 300ml [8]		jabłko 1 szt.	

Dgr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g <b>Herbata 250ml</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z białek 70g [2], pomidor b/s 70g, rukola 10g  Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	<b>sok warzywny 300ml [8]</b>		<b>jabłko pieczone 1 szt.</b>	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g  Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jajek 70g [2], pomidor b/s 70g, rukola 10g  Herbata 250ml	Energia: 2258 kcal, białko: 123g, tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 281g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	<b>sok warzywny 300ml [8]</b>		<b>jabłko pieczone 1 szt.</b>	
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g  ---  Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g  ---  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g  ---  Herbata 250ml	Energia: 2045kcal, białko: 103g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 246g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	<b>sok warzywny 300ml [8]</b>		<b>jabłko pieczone 1 szt.</b>	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], mus tubka 100g  Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka 150g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pasta z pieczonego pomidora z warzywami 100g [8]  Herbata 250ml	Energia: 2304 kcal, białko: 114g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4g, węglowodany 271g w tym cukry 65, błonnik 49g, sól 9,5g
	<b>sok warzywny 300ml [8]</b>		<b>jabłko pieczone 1 szt.</b>	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2045kcal, białko: 103g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 246g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], pomidor 70g, sałata 10g	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>sok warzywny 300ml [8]</b>		<b>jabłko pieczone 1 szt.</b>	

PAPKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8]	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kurczakiem i buraczkiem 500ml [1/2/8]	Energia: 1924kcal, białko: 124g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 171g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	<b>Jogurt naturalny 100g[6]</b>	<b>Mus owocowy tubka 100g</b>	<b>sok warzywny 300ml [8]</b>	

**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**