

Dieta	07.sty.26 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos z kapusty białej 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2468kcal, Białko 103 Tłuszcze 83 g w tym nasycone 25, węglowodany 218g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2463 kcal, Białko 110, Tłuszcze 79g w tym nasycone 26,8, węglowodany 306g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2463 kcal, Białko 110, Tłuszcze 79g w tym nasycone 26,8, węglowodany 306g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
		jogurt 100g [6]		Sok warzywny 300 ml [8]
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2417 kcal, Białko 108, Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 308g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, papryka 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2352kcal, Białko 105, Tłuszcze 83g w tym nasycone 25, węglowodany 183g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
Cukrzyca		Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
	Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel b/c 250ml		

Dgr. Pab. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2417 kcal, Białko 108, Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 308g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2308kcal, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mus owocowy 100g, oliwi zielone 50g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, oliwki zielone 50g Herbata 250ml	Energia: 2400kcal, Białko 108, Tłuszcze 88g w tym nasycone 27,5, węglowodany 303g w tym cukty 50g, błonnik 33g, sól 8g

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], rukola 10g, banan 1szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, papryka 50g, rozponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2308kcal, Białko 91, Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250ml		

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1810 kcal, białko: 104g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250ml	sok warzywny 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	06.sty.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2684kcal, Białko 125g, Tłuszcze 92g w tym nasycone 31,6, węglowodany 247g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2595 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 317g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] Jogurt 100g [6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml galaretka 250ml	Energia: 2595 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 317g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus owocowy 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2272kcal, Białko 96g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 292g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2479 kcal, Białko 116, Tłuszcze 91g w tym nasycone 30,4 węglowodany 209g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok warzywny 300 ml		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus owocowy 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - mielona 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2272kcal, Białko 96g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 292g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus owocowy 100g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt.[2], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2270 kcal, Białko 97g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 262g w tym cukty 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus owocowy 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], oliwki zielone 50g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2636kcal, Białko 114g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 322g w tym cukty 62g, błonnik 43g, sól 7,5g

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2270 kcal, Białko 97g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 262g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus owocowy 100g	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] guraczki gotowane 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata 10g	
	jogurt vege 125g	sok warzywny 300 ml		

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 1931 kcal, b:98 Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 196g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt 100g [6]	sok warzywny 300 ml	Galaretka 250ml	

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	05.sty.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---		Energia: 2032kcal, Białko 94g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 230g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---		Energia: 2032kcal, Białko 94g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 230g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] ---	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---		Energia: 2032kcal, Białko 94g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 230g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jogurt 100g [6]		kisiel 250 ml		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] ---	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---		Energia: 2103 kcal, białko: 99g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---		Energia: 2032kcal, Białko 94g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 230g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jogurt 100g[6]		galaretka b/c 250ml		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, 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
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., b/s pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2103 kcal, białko: 99g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2124 kcal, białko: 91g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 251g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2269kcal, białko: 96g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 267g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jogurt vege 125g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2124 kcal, białko: 91g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 251g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	jogurt vege 125g	galaretka b/c 250ml		

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 brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1944 kcal, białko: 113g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 171g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	galaretka 250ml	kisiel 250 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