

Dieta	11.sty.26 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, 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
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2073 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 269g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2157 kcal, Białko 116, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 275g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	galaretka 250ml	kefir 200 ml [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, 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

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2062kcal, Białko 95 Tłuszcze 76g w tym nasycone 23,5, węglowodany 260g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt. (tylko insulina)	
Dgr. Pnb. s. Zjadkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 50g, 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
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	galaretka 250 ml	kefir 200 ml [6]		
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, 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
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
znna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2381 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 79g w tym kwasy

Neutropenic	pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], mus tubka 100g	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (seler, marchewka)120g	polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], fasolka gotowana 100g, dżem owocowy 1 szt.	7g w tym nasycone 13g, węglowodany 270g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka 250 ml	jogurt vege 125g		
Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasztet domowy drobiowo-warzywny 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], fasolka gotowana 100g , pomidor 50g, sałata10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka b/c 250 ml	jogurt vege 125g		

PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukry 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	kefir 200 ml [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	10.sty.26 - 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 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2280, Białko 115, Tłuszcze 75g w tym nasycone 30, węglowodany 257g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2277 Białko 114, Tłuszcze 75g w tym nasycone 31, węglowodany 270g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2277 Białko 114, Tłuszcze 75g w tym nasycone 31, węglowodany 270g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g		
	jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]				
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Pulpet drobiowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2163, Białko 122, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 216g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g		
	Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2280, Białko 115, Tłuszcze 75g w tym nasycone 30, węglowodany 257g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g	
jogurt 100g [6]		sok pomidorowy 300 ml	kanapka 1 szt. (tylko insulina)			

Dgr. Pab. s. Żoładkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Pulpet drobiowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt 100 [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml Sok pomidorowy 300 ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g [2/6/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2163, Białko 122, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 216g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Bezmielczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2116, Białko 78, Tłuszcze 76g w tym nasycone 33, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 100g [8], jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] mus tubka 100g	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml Sok pomidorowy 300 ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], kalafior gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 89, Tłuszcze 85g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 41g, błonnik 31g, sól 6,9g

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Gołąbek francuski 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2116, Białko 78, Tłuszcze 76g w tym nasycone 33, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	jogurt vege 125g	Sok pomidorowy 300 ml		

PAPKA	Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 300 ml	serek waniliowy 100g [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		MSWiA w Olsztynie		
09.sty.26 - piątek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2235, Białko 109, Tłuszcze 82g w tym nasycone 28, węglowodany 243g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2335, Białko 113, Tłuszcze 87g w tym nasycone 29 węglowodany 263g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2335, Białko 113, Tłuszcze 87g w tym nasycone 29 węglowodany 263g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 100g [6]	Kefir 200 ml [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2217, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 220g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2235, Białko 109, Tłuszcze 82g w tym nasycone 28, węglowodany 243g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	jogurt naturalny 100 [6]	Kisiel b/c 250 ml [1]	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 80g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 80g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2217, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 220g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 100 g [6]	Kisiel 250 ml [1]		
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt. , sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasztet 70g [1/2/8], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2344, Białko 87, Tłuszcze 87g w tym nasycon 18,75, węglowodany 289g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , pasta z pomidora 100g [1/6/8] , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasztet 70g [1/2/8], brokuł gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2505, Białko 95, Tłuszcze 95g w tym nasycone 22, węglowodany 303g w tym cukry 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	wafle ryżowe 3 szt.	Kisiel 250 ml [1]		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	 Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasztet 70g [1/2/8], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2344, Białko 87, Tłuszcze 87g w tym nasycon 18,75, węglowodany 289g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	wafle ryżowe 3 szt.	Kisiel b/c 250 ml [1]		

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: 2252, Białko 121, Tłuszcze 91g w tym nasycone 18, węglowodany 214g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	Kefir 200 ml [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	08.sty.26 - 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], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2450 kcal, Białko 128, Tłuszcze 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 213g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g		
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2448 kcal, Białko 128, Tłuszcze 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 301g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2448 kcal, Białko 128, Tłuszcze 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 301g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g		
	Jogurt owocowy 100g [6]	budyń 250g [1/6]				
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2337, Białko 129, Tłuszcze 59g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g		
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8]	Energia: 2450 kcal, Białko 128, Tłuszcze 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 213g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g		

	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Herbata 250ml	Bez Cukru
	Jogurt naturalny 100g [6]		Budyń b/c 250 g [1/6]		kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

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], mus tubka 100g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2337, Białko 129, Tłuszcze 59g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
		jogurt 100g [6]	Budyń 250g[1/6]	
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2316, Białko 109, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukty 67g, błonnik 37g, sól 9g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2393, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 30, węglowodany 288g w tym cukty 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
		jogurt vege 125g	Budyń 250g [1/6]	

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2316, Białko 109, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrąwka z fileta kurczaka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	Budyń na napoju owsianym 250 g [1]		

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: 2016, Białko 115, Tłuszcze 87g w tym nasycone 14,3, węglowodany 176g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń na napoju owsianym 250 g [1]	Mus tubka 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