

Dieta	18.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] Twarożek śmietankowy 100g [6], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, jabłko 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], kasza jaglana 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: 2167 kcal, Białko 120, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 214g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 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], kasza jaglana 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: 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] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 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], kasza jaglana 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 cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	wafle ryżowe 3 szt.		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 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], kasza jaglana 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	Smoothie owocowe tubka 1 szt.		

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. 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], kasza jaglana 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: 2167 kcal, Białko 120, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 214g w tym cukty 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	wafle ryżowe 3 szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 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], kasza jaglana 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	Smoothie owocowe tubka 1 szt.		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka drobiowa z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs [1/8] 80g, kasza jaglana 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 cukty 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 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], kasza jaglana 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 cukty 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 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], kasza jaglana 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukty 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
Zna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2458 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 79g w tym kwasu

Neutropenia	pasta z tuńczyka i warzyw 100g [3/8], jabłko z pieca 1 szt.	Warzywa na parze z oliwą z oliwek 120g	polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Mix warzyw gotowany 100g [8]	76g w tym cukry tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 298g w tym cukty 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	sok pomidorowy 300ml	wafle ryżowe 3 szt.		
Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk 70g [3], Pomidor 50g, sałata10g	Energia: 2195 kcal, Białko 103, Tłuszcze 78g w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukty 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] pasta z tuńczyka i warzyw 100g [3/8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	
	sok pomidorowy 300 ml	wafle ryżowe 3 szt.		
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2060kcal, Białko 100 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 280g w tym cukty 58g, błonnik 30g, sól 8,7g
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Smoothie owocowe tubka 1 szt.	
	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

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

Dieta	17.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, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2372, Białko 106, Tłuszcze 94g w tym nasycone 30, węglowodany 284g w tym cukty 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Lekkostrawna	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, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2377 Białko 106, Tłuszcze 94g w tym nasycone 31, węglowodany 299g w tym cukty 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, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2467, Białko 111, Tłuszcze 98g w tym nasycone 34, węglowodany 299g w tym cukty 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	jogurt 150g[6]	kefir 200 ml [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 jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2/9], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukty 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	jogurt 150g [6]	kefir 200ml [6]		
Cukrzycza	Kisiel 300ml ---- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z mąki razowej b/c z serem 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2181, Białko 94, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 256g w tym cukty 60g, błonnik 31g, sól 5g
	jogurt naturalny 150g [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pab. s. żółdkowy	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 jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2/9], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	jogurt 150g [6]	kefir 200ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym 180g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pasta z jajka 70g szt [2/9], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2358, Białko 104, Tłuszcze 93g w tym nasycone 31, węglowodany 290g w tym cukry 71g, błonnik 28g, sól 5,2g
Bezmleczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszonek 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], marchewka na parze 100g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2364, Białko 97, Tłuszcze 101g w tym nasycone 36, węglowodany 274g w tym cukry 41g, błonnik 29g, sól 6,9g
	Kisiel 200g[1]	Kasza manna na napoju owsianym z musem 200g [1]		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g	Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt vege 125g	Kasza manna na napoju owsianym z musem 200g [1]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2]	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8]	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukty 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	Kasza manna na napoju owsianym z musem 200g [1]	

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	16.sty.26 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], ser żółty 60g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8] Filet z ryby panierowany 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2449, Białko 119, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 29 węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 29 węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	jogurt 150g [6]	kefir 200 ml [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 150g [6]	kefir 200 ml [6]		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], ser żółty 60g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2449, Białko 119, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 150g [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 150g [6]	kefir 200 ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 70g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet rybny 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 0g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2177, Białko 89g, Tłuszcze 58g w tym nasycon 18,75, węglowodany 296g w tym cukty 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] Kakao 260ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 70g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, fasta z fasoli 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2355, Białko 98, Tłuszcze 60g w tym nasycone 22, węglowodany 323g w tym cukty 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	Jogurt vege 125g	Owsianka 1 szt. 100g		

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa koperkowa z ryżem 350ml		Energia: 2177, Białko 89g, Tłuszcze 58g w tym nasycon 18,75, węglowodany 296g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 70g [3/8], Pomidor 50g, roszponka 10g, pasta z fasoli 70g [8]	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt vege 125g	Owsianka 1 szt. 100g	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

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 buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukty 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	sok warzywny 300 ml [8]	

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	15.sty.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt.	Schabowy wieprzowy 120g[1/2], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2288 kcal, Białko 120, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 248g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2288 kcal, Białko 120, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 248g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt.	Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	Owsianka 1 szt. 100g		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2245, Białko 123, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 249g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mini z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	Owsianka 1 szt. 100g		
ca	Kisiel 300ml ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2195, Białko 100, Tłuszcze 63g w
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]	Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	

Cukrzy	Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt.	Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g	tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukty 78g, błonnik 40g, sól 7,8g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]Bez Cukru	Kompot 250mlBez Cukru	Herbata 250mlBez Cukru	
	kefir 200 ml[6]	Jabłko 1 szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka mini z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt 150g [6]	Owsianka 1 szt. 100g		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 9bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2245, Białko 123, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 249g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2151, Białko 99, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 244g w tym cukty 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Budyń z napoju owsianego 200g [1]			
Naotropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 70g Herbata 250ml	Energia: 2312, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 326g w tym cukty 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	wafle ryżowe 3 szt.	Owsianka 1 szt. 100g		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2151, Białko 99, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 244g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczyno pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, sok pomidorowy 300 ml	Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	wafle ryżowe 3 szt.	Jabłko z pieca 1 szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

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 buraczkem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Owsianka 1 szt. 100g	Mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	14.sty.26 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Kotlet mielony 120g [1/2], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2600kcal, Białko 109 Tłuszcze 81 g w tym nasycone 25, węglowodany 251g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2493 kcal, Białko 108, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2493 kcal, Białko 108, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	kefir 200ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 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
	Kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10], ser żółty 25g[6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2600kcal, Białko 109 Tłuszcze 81 g w tym nasycone 25, węglowodany 251g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	kefir 200 ml [6]	Budyń b/c 200g [1/6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 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
	Kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2354kcal, Białko 97, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 320g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 100g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6] Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, kalafior gotowany 100g Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]		
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 100g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6] Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, kalafior gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2489kcal, Białko 97, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27,5, węglowodany 321g w tym cukty 50g, błonnik 33g, sól 8g

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2354kcal, Białko 97, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	Budyń na napoju owsianym 200g [1]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	
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 brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1810 kcal, białko: 104g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	
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	13.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] serek fromage 80g [6], ogórek zielony 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2318kcal, Białko 105g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 209g w tym cukty 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2303 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2303 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 200 ml		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2279kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 296g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 300 ml		
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], ogórek zielony 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2318kcal, Białko 105g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 209g w tym cukty 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 300 ml	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 300 ml		
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2279kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 296g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2206 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 280g 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] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pasta z warzyw i oliwek 70g [8], jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8] Herbata 250ml	Energia: 2428kcal, Białko 118g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 336g w tym cukty 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	Mus owocowy 100g	sok pomidorowy 300 ml		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8]	---	Energia: 2206 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 280g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczyno pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], pomidor 5g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	sok pomidorowy 300 ml	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

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

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	12.sty.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2450kcal, Białko 144g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 302g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2447kcal, białko: 127g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 286g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2447kcal, białko: 127g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 286g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]	Wafle ryżowe 3 szt.		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bezgroszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2438 kcal, białko: 124g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]		
Cukrzycowa	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2450kcal, Białko 144g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 302g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń b/c 200g[6]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pub. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bezgroszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, białko: 130g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2438 kcal, białko: 124g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2392 kcal, białko: 100g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 286g 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] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., dżem owocowy 25g Herbata 250ml	Energia: 2486kcal, białko: 114g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 317g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	Mus tubka 100g	Budyń 200g[6]		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2392 kcal, białko: 100g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 286g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	Jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z buraczkiem 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: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 173g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka czysta 180g	Kisiel 200g	

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