

Dieta	25.sty.26 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2090kcal, Białko 100g, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 242g w tym cukty 77g, błonnik 30g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], miód 1 szt., papryka 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2146 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 259g w tym cukty 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2146 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 259g w tym cukty 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	galaretka 250 ml		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukty 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	
	Jogurt 150g [6]	galaretka 250 ml		
Cukrzycza	Kisiel b/c 300 ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukty 77g, błonnik 30g, sól 6,2g
	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml Bez Cukru	Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 150g [6]	sok pomidorowy 300 ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukty 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
	Jogurt 150g [6]	galaretka 250 ml		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukty 69g, błonnik 31g, sól 6,7g
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 2146 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 259g w tym cukty 79g, błonnik 31g, sól 6,4g
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. --- Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 50g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g --- Herbata 250ml	Energia: 1989 kcal, Białko 94g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 250g w tym cukty 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez jabłka 100g [2/8/9], jabłko z pieca 1 szt.	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 50g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], brokuł gotowany 100g	Energia: 2112kcal, Białko 106g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8g, węglowodany 257g w tym cukty 67g, błonnik 41g, sól

	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	6,3g
	sok pomidorowy 300 ml	galaretka 250 ml		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g buraczki duszone 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] tuńczyk 50g [3], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g Herbata 250ml	Energia: 1989 kcal, Białko 94g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8g, węglowodany 250g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 6,3g
	sok pomidorowy 300 ml	wafle ryżowe 3 szt.	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2040 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 203g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 100g [6]	galaretka 250 ml	mus tubka 100g	

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 90g / Banan 100g)

Dieta	24.sty.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ogórkowa zabieleniana 350 ml [1/8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2133, Białko 98, Tłuszcze 70g w tym nasycone 27, węglowodany 247g w tym cukty 90g, błonnik 38g, sól 6,2g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2142, Białko 98, Tłuszcze 69g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2142, Białko 98, Tłuszcze 69g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100g		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], miód 1szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcze 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukty 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100g		
Cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g , roszponka 10g, kiwi 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ogórkowa zabieleniana 350 ml [1/8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2084 Białko 90g, Tłuszcze 74g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 232g w tym cukty 74g, błonnik 39g, sól 6g
	Kefir 200ml [6]	sok pomidorowy 200ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	Bez Cukru

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], miód 1szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcze 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukty 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100g		
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcze 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukty 70g, błonnik 33g, sól 8,3g
Bezmielczna	Zupa jarska z ryżem 300 ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] ---	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g	Energia: 2010, Białko 85, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 254g w tym cukty 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, jabłko pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], pasta z pomidora i warzyw 80g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2299, Białko 105g, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27g, węglowodany 270g w tym cukty 70,4g, błonnik 36g, sól 8,8g
	jogurt vege 125g	mus tubka 100g		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z ryżem 300 ml ---	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2010, Białko 85, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21,9g, węglowodany 254g w tym cukry 72g, błonnik 34g, sól 8,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	sok pomidorowy 200 ml	sok pomidorowy 200 ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8] Herbata 250ml	Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2094, Białko 107g, Tłuszcze 78g w tym nasycone 11g, węglowodany 219g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100g [6]	kisiel 250 ml [1]	mus tubka 100g	

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	23.sty.26 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 20g[6], ser twarogowy 100g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna smażona 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 Białko 102, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 247g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2270, Białko 104, Tłuszcze 73g w tym nasycone 27,8, węglowodany 282g w tym cukty 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2270, Białko 104, Tłuszcze 73g w tym nasycone 27,8, węglowodany 282g w tym cukty 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	jogurt 150g [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2184, Białko 98 Tłuszcze 66g w tym nasycone 18,4, węglowodany 283g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	jogurt 150g [6]		
Cukrzycza	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6], ser twarogowy 100g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2072 Białko 92, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 243g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	sok pomidorowy 200 ml Bez Cukru	jogurt 150g [6] Bez Cukru	kanapka tylko dla insuliny 1 szt. Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2184, Białko 98 Tłuszcze 66g w tym nasycone 18,4, węglowodany 283g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	jogurt 150g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Pulpet rybny 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2327, Białko 105 Tłuszcze 73g w tym nasycone 18,4, węglowodany 295g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z tuńczyka i warzyw 100g [2/8], pomidor 50g, sałata mix 10g ,jabłko z pieca 1 szt. ---	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g ---	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g ---	Energia: 2103, Białko 91, Tłuszcze 68g w tym nasycone 17,2, węglowodany 263g w tym cukty 49g, błonnik 36g, sól 6,4g
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z tuńczyka i warzyw 100g [2/8], miód 1 szt., jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pasta z pomidora 80g Herbata 250ml	Energia: 2318, Białko 101, Tłuszcze 77g w tym nasycone 17,2, węglowodany 288g w tym cukty 49g, błonnik 36g, sól 6,4g
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	budyń 250ml [1/6]		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Pasta z tuńczyka i warzyw 100g [2/3], pomidor 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2103, Białko 91, Tłuszcze 68g w tym nasycone 17,2, węglowodany 263g w tym cukry 49g, błonnik 36g, sól 6,4g
	sok pomidorowy 200 ml	budyń na napoju owsianym 250 ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1999, Białko 128, Tłuszcze 80g w tym nasycone 12,1, węglowodany 172g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	galaretka 250 ml	budyń 250 ml [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	22.sty.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2142 kcal, Białko 86, Tłuszcze 56g w tym nasycone 22, węglowodany 218g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 86, Tłuszcze 56g w tym nasycone 22, węglowodany 306g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 86, Tłuszcze 56g w tym nasycone 22, węglowodany 306g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g
	kefir 200 ml [6]	jaglanka 1 szt.		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	kefir 200 ml [6]	jaglanka 1 szt.		
Cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2298 kcal, Białko 127, Tłuszcze 71g w tym nasycone 22, węglowodany 180g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g
	kefir 200 ml [6]	kisiel 250 ml [1]	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

Dgr. Pob. s. żółdkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
	kefir 200 ml [6]	jaglanka 1 szt.		
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g
Bezmielczna	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt --- Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi z mięsem 300g , maselko 5g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g --- Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] --- Herbata 250ml	Energia: 2139, Białko 82, Tłuszcze 60g w tym nasycone 23, węglowodany 300g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], jabłko pieczone 1 szt , miód 1 szt. Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie 300g z masłem 5g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml	Energia: 2283, Białko 86, Tłuszcze 64g w tym nasycone 18, węglowodany 324g w tym cukty 76g, błonnik 30g, sól 6,3g
	jogurt vege 125g	jaglanka 1 szt.		

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska z zacierką 357 g[1/2/8] ---	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---	Energia: 2139, Białko 82, Tłuszcze 60g w tym nasycone 23, węglowodany 300g w tym cukry 50g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] Pasztet drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt	Pierogi z mięsem 300g , masło 5g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8]	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kakao na napoju sojowym [5]	
	jogurt vege 125g	kisiel 250 ml [1]	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1972, Białko 102, Tłuszcze 72g w tym nasycone 11,6, węglowodany 211g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Jaglanka Dawtona 100g	

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	21.sty.26 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] ----	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2215 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 28,7 węglowodany 132g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt.	Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt.[2], papryka 50g, sałata roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] ----	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2206 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 24,6 węglowodany 219g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt.	Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] ----	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2206 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 24,6 węglowodany 219g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt.	Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	budyń 180g [1/6]	Owsianka 1 szt.		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] ----	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2100 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 233g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twaróg 70g [6], pasta z białek 70g[2], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
	budyń 180g [1/6]	Owsianka 1 szt.		
Cukrzyca	Kisiel b/c 300ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2135 kcal, Białko 102, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28,7 węglowodany 233g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt.	Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	

	budyń b/c 180g [1/6]	sok pomidorowy 300 ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	
--	----------------------	-----------------------	-----------------------------------	--

Dgr. Pob. s. żółdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twaróg 70g [6], pasta z białek 70g[2], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	budyń 180g [1/6]	Owsianka 1 szt.		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] 0 Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Pulpet z kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], pasta z jajek 70g[2], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2100 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 233g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Bezmleczna	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g, sałata mix 10g, mus tubka 100g --- Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g --- Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata roszponka 10g --- Herbata 250ml	Energia: 1959 kcal, Białko 89, Tłuszcze 78g w tym nasycone 22,5, węglowodany 209g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g Warzywa na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], sok pomidorowy 300 ml, jajko 1 szt. [2] Herbata 250ml	Energia: 2144kcal, Białko 100, Tłuszcze 82g w tym nasycone 28, węglowodany 232g w tym cukry 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	budyń 180g [1/6]	Owsianka 1 szt.		

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel b/c 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1959 kcal, Białko 89, Tłuszcze 78g w tym nasycone 22,5, węglowodany 209g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	budyń na napoju owsianym 180g[1]	sok pomidorowy 300 ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2030 kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 192g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 100g [6]	budyń 180g [1/6]	Owsianka 1 szt.	

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	20.sty.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa grysikowa 350ml	---	Energia: 2242 kcal, Białko 84, Tłuszcze 71g w tym nasycone 28,7 węglowodany 212g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Krokiet z kapustą i pieczarkami 2 szt. 300g [1/2] surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa grysikowa 350ml	---	Energia: 2184 kcal, Białko 94, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 288g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa grysikowa 350ml	---	Energia: 2184 kcal, Białko 94, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 288g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	galaretka 180 ml	jogurt 150g [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ---	Zupa grysikowa 350ml		Energia: 2140 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 285g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko - banan 100g Herbata 250ml	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	galaretka 180 ml	jogurt 150g [6]		
Cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] ---	Zupa grysikowa 350ml	0	Energia: 2187 kcal, Białko 89, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28,7 węglowodany 196g w tym cukty 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, kiwi 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	galaretka b/c 180 ml	jogurt 150g[6]	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko - banan 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	galaretka 180 ml	jogurt 150g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko - banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 285g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Bezmielczna	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, banan 1 szt. ---	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g ---	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], tuńczyk 60g, pomidor 50g, sałata 10g ---	Energia: 2079 kcal, Białko 91, Tłuszcze 59g w tym nasycone 22,5, węglowodany 278g w tym cukty 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g, mus jabłko - banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10] , tuńczyk 60g, fasolka szparagowa na parze 100g Herbata 250ml	Energia: 2173kcal, Białko 99, Tłuszcze 61g w tym nasycone 28, węglowodany 289g w tym cukty 82g, błonnik 31g, sól 10,6g
	galaretka 180 ml	wafle ryżowe 3 szt.		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska z płatkami jęczmiennymi 350ml [1/8] ---	Zupa grysikowa 350ml	---	Energia: 2079 kcal, Białko 91, Tłuszcze 59g w tym nasycone 22,5, węglowodany 278g w tym cukry 70,9g, błonnik 31g, sól 7,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt.	Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g fasolka szparagowa na parze z olejem słonecznikowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], tuńczyk 60g, pomidor 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka b/c 180 ml	wafle ryżowe 3 szt.	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z buraczkem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem500ml [1/2/8]	Energia: 1973kcal, Białko 96, Tłuszcze 83g w tym nasycone 15,1, węglowodany 192g w tym cukty 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	galaretka 180 ml	mus tubka 100g	
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	19.sty.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2114kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 268g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2114kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 281g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2114kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 281g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2113 kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 280g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
Cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron razowy 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], ser żółty 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2002kcal, Białko 95g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 231g w tym cukty 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

Dgr. Pob. s. żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2154 kcal, białko: 113g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2113 kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 280g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
Bezmleczna	Kisiel b/c 300 ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. ---	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g ---	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g, pomidor 50g, rukola 10g ---	Energia: 1932kcal, białko: 83g, tłuszcze 54g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 259g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8] Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pasta z pieczonego pomidora z warzywami 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2319 kcal, białko: 99g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4g, węglowodany 317g w tym cukry 65, błonnik 49g, sól 9,5g
	mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel b/c 300 ml ---	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 1932kcal, białko: 83g, tłuszcze 54g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5g, węglowodany 259g w tym cukry 44g, błonnik 36g, sól 7,7g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 20g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, rukola 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	wafle ryżowe 3 szt.	Budyń na napoju owsianym 200g	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kurczakiem i buraczkiem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1977kcal, białko: 127g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 178g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Jogurt naturalny 100g[6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	

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