

Dieta	01.lut.26 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukty 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt.	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]	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	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukty 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt.	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukty 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt.	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka 250ml	kefir 200 ml [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1945 kcal, Białko 91 Tłuszcze 75g w tym nasycone 24, węglowodany 211g w tym cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 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], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 1917kcal, Białko 86 Tłuszcze 73g w tym nasycone 23,5, węglowodany 204g w tym cukty 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt. (tylko insulina)	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1945 kcal, Białko 91 Tłuszcze 75g w tym nasycone 24, węglowodany 211g w tym cukty 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukty 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g[1/5/7-10] pomidor 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 1720 kcal, Białko 70, Tłuszcze 61g w tym nasycone 25, węglowodany 210g w tym cukty 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] ----	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	

Neutropeniczna	Pieczyno pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g[1/5/7-10], mus tubka 100g, pasta z pomidora 100g	Udło z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (seler, marchewka)120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopočka 40g [1/5/7-10], fasolka gotowana 100g, dżem owocowy 1 szt.	Energia: 1944 kcal, Białko 83g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 227g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka 250 ml	jogurt vege 125g		
Bezmleczna cukrzyczna	Zupa jarska 350ml ---	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1720 kcal, Białko 70, Tłuszcze 61g w tym nasycone 25, węglowodany 210g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczyno pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Udło z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopočka 40g [1/5/7-10], fasolka gotowana 100g , pomidor 50g, sałata10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka b/c 250 ml	jogurt vege 125g	Kanapka 1 szt. (tylko insulina)	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 1945 kcal, Białko 91 Tłuszcze 75g w tym nasycone 24, węglowodany 211g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	kefir 200 ml [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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

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

Dieta	31.sty.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2219, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 30, węglowodany 201g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] ----	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2219, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2219, Białko 106, Tłuszcze 65g w tym nasycone 30, węglowodany 201g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2131, Białko 116, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 255g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100 [6]	Sok pomidorowy 200 ml		
Cukrzycza	Kisiel 300ml ----	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2203, Białko 104, Tłuszcze 72g w tym nasycone 30, węglowodany 183g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, jabłko 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	

	jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	
--	-----------------	-----------------------	---------------------------------	--

Dgr. Pob. 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 tubka 100g Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 70g[2/9], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2131, Białko 116, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 255g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	jogurt 100 [6]	Sok pomidorowy 200 ml		
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g [2/6/9]., pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	Energia: 2131, Białko 116, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 255g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Bezmleczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszonek 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet drobiowy 100g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2005, Białko 92, Tłuszcze 70g w tym nasycone 33, węglowodany 234g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 100g [8], jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8] Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt.[2], kalafior gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2258, Białko 106, Tłuszcze 76g w tym nasycone 36, węglowodany 272g w tym cukry 41g, błonnik 31g, sól 6,9g
	mus tubka 100g	Sok pomidorowy 200 ml		

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2131, Białko 116, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 255g w tym cukty 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Filet drobiowy 100g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2]., Pomidor 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	Sok pomidorowy 200 ml	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

PAPKA	Przetarta z kalafiem 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]	sok pomidorowy 300 ml	serek waniliowy 100g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	30.sty.26 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2156, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 28, węglowodany 259g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2288, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29 węglowodany 288g w tym cukty 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2288, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29 węglowodany 288g w tym cukty 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 100g [6]	Kefir 200 ml [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
	jogurt 100 g [6]	kefir 200 ml [6]		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2253, Białko 91, Tłuszcze 81g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

Dgr. Pob. s. Żoładkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 100 g [6]	kefir 200 ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 80g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g 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, jabłko z pieca 1 szt. , sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasztet 70g [1/2/8], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2292, Białko 90, Tłuszcze 85g w tym nasycon 18,75, węglowodany 274g 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] , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2],pasztet 70g [1/2/8], brokuł gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2510, Białko 100, Tłuszcze 97g w tym nasycone 22, węglowodany 291g w tym cukty 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	wafle ryżowe 3 szt.	budyń 250 ml[1/6]		

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]		Energia: 2292, Białko 90, Tłuszcze 85g w tym nasycon 18,75, węglowodany 274g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8]	Pieczycwo pszenne 100g[1], maslo10g[6] jajko 1 szt. [2], pasztet 70g [1/2/8], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	wafle ryżowe 3 szt.	jogurt vege 125g	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g	Energia: 2094, Białko 117, Tłuszcze 83g w tym nasycone 18, węglowodany 197g w tym cukty 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Kakao 260ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	Kefir 200 ml [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				

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

Dieta	29.sty.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukty 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ fruželina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ----	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1909 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 287g w tym cukty 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ fruželina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukty 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ fruželina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 100g [6]	budyń 250g [1/6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukty 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ fruželina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń 250g[1/6]		
ca	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1849 kcal, Białko 70, Tłuszcze 54g w tym nasycone
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]	Pyzy z mięsem posypane koprem 4 szt. 300g [1/2/8]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	

Cukrzy	Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	24,3, węglowodany 236g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Budyń b/c 250 g [1/6]	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń 250g[1/6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk rozdrobniony w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Bezmleczna	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1822, Białko 109, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1779, Białko 56, Tłuszcze 37g w tym nasycone 30, węglowodany 285g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	Budyń 250g [1/6]		

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1822, Białko 109, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukty 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor 50g, sałata 10g	Pyzy z mięsem posypane koprem 4 szt. 300g [1/2/8] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	Budyń na napoju owsianym 250 g [1]	kanapka 1 szt. (tylko insulina)	

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 buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 174g w tym cukty 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń na napoju owsianym 250 g [1]	Mus tubka 100g	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry 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	28.sty.26 - środa		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos z kapusty białej 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2296kcal, Białko 94 Tłuszcze 79 g w tym nasycone 25, węglowodany 195g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, Białko 101, Tłuszcze 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 296g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, Białko 101, Tłuszcze 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 296g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	jogurt 100g[6]	kisiel 250 ml		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2231kcal, Białko 98, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 188g w tym cukty 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel b/c 250ml	KANAPKA TYLKO DLA INSULINY 1 SZT.	

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	jogurt 100g[6]	kisiel 250 ml		
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2264 kcal, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2085kcal, Białko 83, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 275g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mus owocowy 100g, pasta z pomidora 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], brokuł gotowany 120g Herbata 250ml	Energia: 2278kcal, Białko 93, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27,5, węglowodany 273g w tym cukty 50g, błonnik 33g, sól 8g
	sok warzywny 300 ml [8]	kisiel b/c 250ml		

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Energia: 2085kcal, Białko 83, Tłuszcze 65g w tym nasycone 25, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6]	Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1szt.	Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g	pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10],pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	sok warzywny 300 ml [8]	kisiel b/c 250ml	KANAPKA TYLKO DLA INSULINY 1 SZT.	

KANAPKA	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2015 kcal, białko: 113g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 188g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250ml	sok warzywny 200 ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	27.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] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2399kcal, Białko 117g, Tłuszcze 81g w tym nasycone 31,6, węglowodany 212g 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] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2280 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 284g 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] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2280 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 284g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2316kcal, Białko 96g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		
Cukrzycza	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2094 kcal, Białko 93, Tłuszcze 87g w tym nasycone 30,4 węglowodany 149g w tym cukty 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	kefir 200 ml [6]	KANAPKA TYLKO DLA INSULINY 1 SZT.	

Dgr. Pob. s. Żoładkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2316kcal, Białko 96g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka - mielona 80g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2316kcal, Białko 96g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukty 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
		kefir 200 ml [6]		
Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt.[2], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2293 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 264g 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] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], oliwki zielone 50g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2456kcal, Białko 96g, Tłuszcze 98g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 272g w tym cukty 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.		

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml ----	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2280 kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 284g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata 10g	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] buraczki gotowane 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	KANAPKA TYLKO DLA INSULINY 1 SZT.	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2176 kcal, b:109 Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 235g w tym cukty 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [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

Dieta	26.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] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2049kcal, Białko 89g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 225g 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] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2050kcal, Białko 89g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 237g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2050kcal, Białko 89g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 237g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2050kcal, Białko 93g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 238g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml		
Cukrzycza	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1937kcal, Białko 80g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 215g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g[6] Bez Cukru	kisiel b/c 250 ml Bez Cukru	kanapka tylko dla insuliny 1 szt. Bez Cukru	

Dgr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2050kcal, Białko 93g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 238g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie własnym 80g [1/8], ryż 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., b/s pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2050kcal, Białko 93g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 238g w tym cukty 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1824 kcal, białko: 73g, tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 224g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 1976kcal, białko: 73g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 241g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	jogurt vege 125g	kisiel 250 ml		

Bezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ----	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	Energia: 1824 kcal, białko: 73g, tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 224g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt.	gulasz wieprzowy 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], tuńczyk 50g, pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	kanapka tylko dla insuliny 1 szt.	

PAPKA	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1997 kcal, białko: 116g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 178g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel 250 ml	galaretka 250 ml	
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