

| Dieta | 19.lut.26 - czwartek | | | MSWiA w Olsztynie | | |
|------------------|---|---|---|--|--|--|
| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI | | |
| Podstawa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa krupnik 350 ml [1/8] Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml | --- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], biała rzodkiew 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g | | |
| | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa krupnik 350 ml [1/8] Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa krupnik 350 ml [1/8] Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g | | |
| | Jogurt owocowy 100g [6] | budyń 250g [1/6] | | | | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa krupnik 350 ml [1/8] Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g | | |
| | jogurt 100g [6] | Budyń 250g[1/6] | | | | |
| Cukrzyca | Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g | Zupa krupnik 350 ml [1/8] 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 żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], biała rzodkiew 50g, roszonek 10g | Energia: 1849 kcal, Białko 70, Tłuszcze 54g w tym nasycone 24,3, węglowodany 236g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g | | |
| | | | | | | |

| | | | |
|----------------------------|-----------------------|---------------|-----------|
| Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Bez Cukru | Kompot 250ml | Bez Cukru |
| Jogurt naturalny 100g [6] | Budyń b/c 250 g [1/6] | Herbata 250ml | Bez Cukru |

Jogurt naturalny 100g [6]

Budyń b/c 250 g [1/6]

kanapka 1 szt. (tylko insulina)

| | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|
| Dgr. Pob. s. żołądkowy | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- | 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 Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] 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 | |
| | 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 Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] 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 | |
| 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 Herbata 250ml | Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | |
| Neutropeniczna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- | Zupa krupnik 350 ml [1/8] | --- | Energia: 1994, Białko 67, Tłuszcze 43g w tym nasycone 30, węglowodany 314g 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 Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g Herbata 250ml | |
| | jogurt vege 125g | Budyń 250g [1/6] | | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|
| Bezmielczna cukrzyca | 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 Herbata 250ml | 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] Kompot 250ml | pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g 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 buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g | Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 174g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g |
| | Kawa z mlekiem 250ml [1/6] | Kompot 250ml | Herbata 250ml | |
| | jogurt 100g [6] | Budyń 250 g [1] | Mus tubka 100g | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

| Dieta | 18.lut.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 dyniowa 350g [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2234kcal, Białko 91 Tłuszcze 81 g w tym nasycone 25, węglowodany 178g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g | |
| | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml | Zupa dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2236 kcal, Białko 98, Tłuszcze 73g w tym nasycone 26,8, węglowodany 282g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml | Zupa dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2236 kcal, Białko 98, Tłuszcze 73g w tym nasycone 26,8, węglowodany 282g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g | |
| | jogurt 100g [6] | kisiel 250 ml | | | |
| Nisko 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 dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 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 dyniowa 350g [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2247kcal, Białko 98, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 175g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g | |
| | Jogurt naturalny 100g [6] | kisiel b/c 250ml | KANAPKA TYLKO DLA INSULINY 1 SZT. | | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|
| Dgr. Pob. s. Zolądkowy | 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 dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 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 dyniowa 350g [1/8] Pulpet rybny 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g |
| | | | | |
| Bezmielczna | 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 dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2117kcal, Białko 83, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 265g w tym cukry 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 dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] jajko 2 szt. [2], brokuł gotowany 120g Herbata 250ml | Energia: 2232kcal, Białko 91, Tłuszcze 84g w tym nasycone 27,5, węglowodany 261g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g |
| | sok warzywny 300 ml [8] | kisiel b/c 250ml | | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|
| Bezmielczna cukrzyca | Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1szt. Herbata 250ml | Zupa dyniowa 350g [1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml | --- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml | Energia: 2117kcal, Białko 83, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 265g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g |
| | sok warzywny 300 ml [8] | kisiel b/c 250ml | KANAPKA TYLKO DLA INSULINY 1 SZT. | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| PAPKA | Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml | Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml | Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml | Energia: 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