

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
01.mar.26 - niedziela				
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: 1898kcal, Białko 93, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 206g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1898kcal, Białko 93, Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 218g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 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	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1898kcal, Białko 93, Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 218g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 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	
	Jogurt 100g [6]	kefir 200ml[6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1933kcal, Białko 90 Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 236g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Smoothie owocowe tubka 1 szt.		

Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 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: 1892kcal, Białko 88, Tłuszcze 71g w tym nasycone 25, węglowodany 201g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	wafle ryżowe 3 szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	
Dgr. Pnb. s. Złajdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1933kcal, Białko 90 Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 236g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	Smoothie owocowe tubka 1 szt.		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka drobiowa z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs [1/8] 80g, ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona [1/5/7-10] 70g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1933kcal, Białko 90 Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 236g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 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: 1966kcal, Białko 96, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 229g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], pasztet 70g[1/2/8], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2027 kcal, Białko 93, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 229g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
Zna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 1898kcal, Białko 93g, Tłuszcze 68g w tym kwasy

Neutropenic	<p>Herbata 250ml</p> <p>sok pomidorowy 200ml</p>	<p>Warzywa na parze z oliwą z oliwek 120g</p> <p>Kompot 250ml</p> <p>wafle ryżowe 3 szt.</p>	<p>polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], pasztet 70g[1/2/8], Mix warzyw gotowany 100g [8]</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>40g w tym nasycone 13g, węglowodany 206g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g</p>
	<p>Zupa jarska 350ml</p> <p>---</p> <p>Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6]</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]</p> <p>Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g</p> <p>Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]</p> <p>Kompot 250ml</p> <p>wafle ryżowe 3 szt.</p>	<p>---</p> <p>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)</p>	<p>Energia: 2027 kcal, Białko 93, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 229g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g</p>

PAPKA	<p>Przetarta 500ml [1/2/8]</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Jogurt 100g [6]</p>	<p>Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek</p> <p>Kompot 250ml</p> <p>Galaretka do picia 250ml</p>	<p>Przetarta 500ml [1/2/8]</p> <p>Herbata 250ml</p> <p>Smoothie owocowe tubka 1 szt.</p>	<p>Energia: 1933kcal, Białko 90 Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 236g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g</p>
-------	---	---	---	---

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

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

Dieta	28.lut.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo- owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2069, Białko 93, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 238g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo- owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2070 Białko 94, Tłuszcze 72g w tym nasycone 31, węglowodany 250g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo- owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2070 Białko 94, Tłuszcze 72g w tym nasycone 31, węglowodany 250g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g
	jogurt 150g[6]	kefir 200 ml [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2/9], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1745, Białko 97, Tłuszcze 58g w tym nasycone 21, węglowodany 194g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	jogurt 150g [6]	kefir 200ml [6]		
Cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z mąki razowej b/c z serem 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6] Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1956, Białko 83, Tłuszcze 67g w tym nasycone 30, węglowodany 229g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jogurt naturalny 150g [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	Bez Cukru Bez Cukru Bez Cukru

Dgr. Pab. s. żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 50g[2/9], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1745, Białko 97, Tłuszcze 58g w tym nasycone 21, węglowodany 194g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	jogurt 150g [6]	kefir 200ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszonek 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym 180g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pasta z jajka 70g szt [2/9], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1745, Białko 97, Tłuszcze 58g w tym nasycone 21, węglowodany 194g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Bezmielczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1948, Białko 83 Tłuszcze 67g w tym nasycone 27, węglowodany 240g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], marchewka na parze 100g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], fasolka szparagowa gotowana 100g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2106, Białko 98, Tłuszcze 77g w tym nasycone 36, węglowodany 238g w tym cukry 41g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Kisiel 200g[1]	Kasza manna na napoju owsianym z mussem 200g [1]		

Bezmielczna cukrzyca	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1948, Białko 83 Tłuszcze 67g w tym nasycone 27, węglowodany 240g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jogurt vege 125g	Kasza manna na napoju owsianym z musem 200g [1]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1948, Białko 113, Tłuszcze 76g w tym nasycone 15, węglowodany 245g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	Kasza manna na napoju owsianym z musem 200g [1]	

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.lut.26 - piątek			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], ser żółty 60g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8] Filet z ryby panierowany 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2407, Białko 115, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 256g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2262, Białko 98, Tłuszcze 75g w tym nasycone 29 węglowodany 284g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2262, Białko 98, Tłuszcze 75g w tym nasycone 29 węglowodany 284g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g		
Nisko Tłuszczowa	jogurt 150g [6] Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	kefir 200 ml [6] Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Dynia na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		Energia: 2193, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 28, węglowodany 279g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], ser żółty 60g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2568, Białko 117, Tłuszcze 104g w tym nasycone 28, węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g		
	jogurt naturalny 150g [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)			

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Dynia na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2193, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 28, węglowodany 279g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt 150g [6]	kefir 200 ml [6]		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 70g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet rybny 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Dynia na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2193, Białko 93, Tłuszcze 72g w tym nasycone 28, węglowodany 279g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Bezemleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 0g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2108, Białko 88g, Tłuszcze 71g w tym nasycon 18,75, węglowodany 261g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , pasta z pomidora 100g [1/6/8] Kakao 260ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 70g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, pasta z fasoli 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2307, Białko 109, Tłuszcze 80g w tym nasycone 22, węglowodany 272g w tym cukty 98g, błonnik 38g, sól 6,7g
	Jogurt vege 125g	Owsianka 1 szt. 100g		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 70g [3/8], Pomidor 50g, roszonekka 10g, pasta z fasoli 70g [8] Herbata 250ml	Energia: 2108, Białko 88g, Tłuszcze 71g w tym nasycon 18,75, węglowodany 261g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	Jogurt vege 125g	Owsianka 1 szt. 100g	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao 260ml [6]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	sok warzywny 200 ml [8]	

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	26.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], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schabowy wieprzowy 120g[1/2], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2061 kcal, Białko 102, Tłuszcze 74g w tym nasycone 24,3, węglowodany 143g 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], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2030kcal, Białko 106, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 229g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2030kcal, Białko 106, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 229g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Jogurt 150g [6]	Owsianka 1 szt. 100g		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2040, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 229g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt 150g [6]	Owsianka 1 szt. 100g		
ca	Kisiel 300ml Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 1935 kcal, Białko 97, Tłuszcze 66g w tym nasycone

Cukrzy	Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt.	Surówka z selera i jabłka z olejem słonecznikowym 130g[8]	Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g	24,3, węglowodany 130g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	kefir 200 ml[6]	Jabłko 1 szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pub. s. żniadkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2040, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 229g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Jogurt 150g [6]	Owsianka 1 szt. 100g		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 9bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2040, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 229g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1938, Białko 93, Tłuszcze 67g w tym nasycone 26,8, węglowodany 219g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], mus tubka 100g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 70g Herbata 250ml	Energia: 2111, Białko 104, Tłuszcze 76g w tym nasycone 30, węglowodany 233g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 10,2g
	wafle ryżowe 3 szt.	Owsianka 1 szt. 100g		

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, sok pomidorowy 200 ml Herbata 250ml	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem słonecznikowym 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1938, Białko 93, Tłuszcze 67g w tym nasycone 26,8, węglowodany 219g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	wafle ryżowe 3 szt.	Jabłko z pieca 1 szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	jogurt 100g [6]	Owsianka 1 szt. 100g	Mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	25.lut.26 - środa			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/8] Kotlet mielony 120g [1/2], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, ogórek kiszony 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2262kcal, Białko 111 Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 291g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g	
	Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2330 kcal, Białko 105, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 291g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2330 kcal, Białko 105, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 291g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Nisko Tłuszczowa	kefir 200ml [6] Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Budyń 200g [1/6] Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 103 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 268g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Cukrzyca		Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10], ser żółty 25g[6], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2320kcal, 115Białko 89Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 156g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	kefir 200 ml [6]		Budyń b/c 200g [1/6]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

Dgr. Pab. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 103 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 268g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 103 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 268g w tym cukty 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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2178kcal, Białko 85, Tłuszcze 71g w tym nasycone 25, węglowodany 282g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 100g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6] Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, kalafior gotowany 100g Herbata 250ml	Energia: 2286kcal, Białko 97, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27,5, węglowodany 276g w tym cukty 50g, błonnik 33g, sól 8g
	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2178kcal, Białko 85, Tłuszcze 71g w tym nasycone 25, węglowodany 282g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	Budyń na napoju owsianym 200g [1]	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1810 kcal, białko: 104g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta	24.lut.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa grochowa 360g [8]	---	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], biała rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2649kcal, Białko 140g, Tłuszcze 92g w tym nasycone 31,6, węglowodany 223g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2354 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 250g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2354 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 250g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml			
	jogurt naturalny 100g [6]	Jogurt owocowy 150g [6]			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2206kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 245g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml			
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml			
Cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], biała rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2155kcal, Białko 99g, Tłuszcze 74g w tym nasycone 31,6, węglowodany 184g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru			
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)		

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2206kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 245g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml		
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2206kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 245g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Bezmielczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2133 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 275g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pasta z warzyw i oliwek 70g [8], jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8] Herbata 250ml	Energia: 2373kcal, Białko 111g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 252g w tym cukry 62g, błonnik 43g, sól 7,5g
	Mus owocowy 100g	sok pomidorowy 200 ml		

Bezmleczna cukrzyca	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2133 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 275g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	sok pomidorowy 200 ml	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

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: 1931 kcal, b:98 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 196g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Jogurt owocowy 150g [6]	Mus owocowy 100g	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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

Dieta		MSWiA w Olsztynie		
23.lut.26 - poniedziałek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1948kcal, Białko 100g, Tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 227g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1955kcal, białko: 101g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1955kcal, białko: 101g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
		Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bezgroszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 1959 kcal, białko: 96g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
		Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1998kcal, Białko 98g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 226g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
		Jogurt naturalny 200g[6] Bez Cukru	Budyń b/c 200g[6] Bez Cukru	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny) Bez Cukru

Dgr. Pub. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bezgroszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 1959 kcal, białko: 96g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 1959 kcal, białko: 96g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1846kcal, białko: 89g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 223g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
Neutropeniczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pomidora 100g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., dżem owocowy 25g Herbata 250ml	Energia: 1976kcal, białko: 97g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 245g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	Mus tubka 100g	Budyń 200g[6]		

Bezmielczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml ---	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 1846kcal, białko: 89g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 223g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	
	Jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3szt.	Kanapka 1 szt. (tylko dla insuliny)	

PAPKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 158g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka czysta 180g	Kisiel 200g	

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