

Dieta	18.mar.26 - środa			MSWiA w Olsztynie				
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI				
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g 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 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2235kcal, Białko 111 Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 173g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g				
	Mus tubka 100g							
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], 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 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2302 kcal, Białko 104, Tłuszcze 74g w tym nasycone 26,8, węglowodany 285g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g				
	Mus tubka 100g							
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], 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 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2302 kcal, Białko 104, Tłuszcze 74g w tym nasycone 26,8, węglowodany 285g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g				
	kefir 200ml [6]						Budyń 200g [1/6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 [1/2], 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 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2210 kcal, Białko 102 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 262g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g				
	Kefir 200 ml [6]						Budyń 200g [1/6]	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2162kcal, 104Białko 78Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 151g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g				
	kefir 200 ml [6]						budyń b/c 200g[1/6]	

Dieta Rozdrobniona	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 [1/2], 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 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2210 kcal, Białko 102 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 262g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
			Herbata 250ml	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], 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 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2150kcal, Białko 85, Tłuszcze 71g w tym nasycone 25, węglowodany 276g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
			Mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g Herbata 250ml	Energia: 2150kcal, Białko 85, Tłuszcz 71g w tym nasycone 25, węglowodany 276g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	mus tubka 100g	kanapka 1 szt.	

Dieta Papkawa	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, tłuszcz 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]	

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	17.mar.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa grochowa 360g [8]	---	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2301kcal, Białko 117g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 199g 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 120g 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	sok pomidorowy 200 ml		
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g 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 120g 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	sok pomidorowy 200 ml		
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g 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 120g 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	sok pomidorowy 200 ml		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g 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 120g 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	sok pomidorowy 200 ml		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2113kcal, Białko 91g, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 186g 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 120g 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	sok pomidorowy 200 ml		
	jogurt naturalny 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]			

Dieta Rozdrobniona	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] polędwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
			sok pomidorowy 200 ml	
Dieta Bazmleczna	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 120g 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] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2149 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 233g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
			sok pomidorowy 200 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2149 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 233g 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 120g 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 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	sok pomidorowy 200 ml	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml	Energia: 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
	Jogurt 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]	sok pomidorowy 200 ml	

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

Dieta	16.mar.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	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 120g, pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2029kcal, Białko 105g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 233g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
					kefir 200 ml [6]
Dieta Łatwostrawna	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 120g, 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
					kefir 200 ml [6]
Dieta Bogatobiałkowa	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 120g, 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]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 120g, pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Budyń 200g [6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 120g, pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2005kcal, Białko 99g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 239g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6] Bez Cukru		budyń b/c 200g[6] Bez Cukru	kefir 200 ml [6] Bez Cukru	

Dieta Rozdrobniona	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 120g, pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] 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 120g, 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
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] 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 120g, 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
	Jogurt vege 125g	galaretka 180g	wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Papkowata	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	kefir 200 ml [6]	

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

Dieta	15.mar.26 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g 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 żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1961 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
			skyr 140g[6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g 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] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
			skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g 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] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	

Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g 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 żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1915kcal, Białko 86 Tłuszcze 73g w tym nasycone 23,5, węglowodany 204g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	galaretka b/c 250 ml	skyr naturalny 140g [6]	
Dieta Rozdrobniona	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 mielona [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
			skyr 140g[6]	
Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g[1/5/7-10], mus tubka 100g, pasta z pomidora 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 Warzywa na parze z oliwą z oliwek (seler, marchewka)120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, fasolka gotowana 100g Herbata 250ml	Energia: 1944 kcal, Białko 83g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 227g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	wafle ryżowe 3 szt.	galaretka 250 ml	jogurt vege 125g	
Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1820 kcal, Białko 74, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 210g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	wafle ryżowe 3 szt.	galaretka b/c 250 ml	jogurt vege 125g	
Dieta Papkowata	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	skyr 140g[6]	

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

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

Dieta	14.mar.26 - sobota			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	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, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g 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], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2178, Białko 98, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 191g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
Dieta Łatwastrawna	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, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2176, Białko 99, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 279g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
Dieta Bogatobiałkowa	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, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2176, Białko 99, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 279g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]				
	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 dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2051, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 257g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g 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], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2064, Białko 96, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 156g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
	jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny			

Dieta Rozdrobniona	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 rozszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2051, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 257g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2041, Białko 86, Tłuszcze 65g w tym nasycone 33, węglowodany 260g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 120g	Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Pomidor 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	sok pomidorowy 200 ml	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Pappowata	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 cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	
	Jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g [6]	

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

Dieta	13.mar.26 - piątek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z soczewicy 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2212, Białko 100, Tłuszcze 71g w tym nasycone 28, węglowodany 264g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2160, Białko 95, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29 węglowodany 267g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2160, Białko 95, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29 węglowodany 267g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	jogurt owocowy 100g [6]	Kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 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 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozspanka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2077, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 261g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 100 g [6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo graham 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z soczewicy 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2141, Białko 88, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 246g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	
				Bez Cukru
				Bez Cukru
				Bez Cukru

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 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 jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2077, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 261g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g , sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2165, Białko 87, Tłuszcze 81g w tym nasycon 18,75, węglowodany 253g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	 Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2165, Białko 87, Tłuszcze 81g w tym nasycone 18,75, węglowodany 253g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	wafle ryżowe 3 szt.	Kisiel do picia 250 ml [1]	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Papkowata	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	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 Kakao 200ml [6]	Energia: 2094, Białko 117, Tłuszcze 83g w tym nasycone 18, węglowodany 197g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	Kefir 200 ml [6]	

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

Dieta	12.mar.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ 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], rzodkiew 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 264g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ 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: 1909 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 287g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Jogurt owocowy 100g [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml budyń 150g [1/6]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2201 kcal, Białko 99, Tłuszcze 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 277g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6] jogurt 100g [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml Budyń 150g[1/6]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2267, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ jogurt naturalny 100g [6] 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], rzodkiew 50g, roszonek 10g	Energia: 2093 kcal, Białko 92, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 246g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g

Dieta	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Herbata 250ml	Bez Cukru
	Jogurt naturalny 100g [6]		budyń b/c 150g [1/6]		kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ 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	Energia: 2267, Białko 100, Tłuszcze 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Kisiel 300ml ---- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 5 szt. 300g z masłem i koprem [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	
Dieta Bezmleczna				

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1710, Białko 49, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 208g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pyzy z mięsem 5 szt. 300g z masłem i koprem [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, rozspanka 10g Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Papkowata	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 174g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	jogurt 100g [6]	Budyń 150 g [1]	kefir 200 ml [6]	

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	11.mar.26 - środa			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g 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] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1985kcal, Białko 77 Tłuszcze 64 g w tym nasycone 25, węglowodany 174g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g		
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, Białko 85, Tłuszcze 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, Białko 85, Tłuszcze 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml				
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2164 kcal, Białko 86, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 300g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g		
	jogurt 100g[6]	kisiel 250 ml				
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa dyniowa 350g [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 1944kcal, Białko 77, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 140g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g		
	Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel b/c 250 ml	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny			

Dieta Rozdrobniona	<p>Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]</p> <p>---</p> <p>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6]</p> <p>serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Zupa dyniowa 350g [1/8]</p> <p>Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g</p> <p>Szpinak duszony 130g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6]</p> <p>szynka mielona 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2164 kcal, Białko 86, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 300g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g</p>
Dieta Bezmleczna	<p>Zupa jarska 350ml</p> <p>---</p> <p>Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6]</p> <p>wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Zupa dyniowa 350g [1/8]</p> <p>Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g</p> <p>Szpinak duszony 130g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>---</p> <p>pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6]</p> <p>szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g</p> <p>Herbata 250ml</p>	<p>Energia: 2080kcal, Białko 79, Tłuszcze 59g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g</p>

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2080kcal, Białko 79, Tłuszcz 59g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Papkawa	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: 1938 kcal, białko: 110g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 174g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250ml	sok warzywny 200 ml [8]	

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	10.mar.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2476kcal, Białko 114g, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31,6, węglowodany 232g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Dieta Łatwostrawna	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2375 kcal, Białko 104g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2375 kcal, Białko 104g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g [6] Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	kefir 200 ml [6] Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2411kcal, Białko 104g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2068 kcal, Białko 86, Tłuszcze 82g w tym nasycone 30,4 węglowodany 166g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2411kcal, Białko 104g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
		kefir 200 ml [6]		
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], 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], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 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: 2138 kcal, Białko 82g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 277g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2138 kcal, Białko 82g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 277g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 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	Mus tubka 100g	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Papkowata	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 cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100g	

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	09.mar.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlnia 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 1937kcal, Białko 89g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 202g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlnia 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 1938kcal, Białko 89g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 215g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlnia 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 1938kcal, Białko 89g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 215g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 120g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlnia 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1980kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 221g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml		
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlnia 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 1913kcal, Białko 83g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 193g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g[6] Bez Cukru	kisiel 250ml Bez Cukru	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] 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], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 1980kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 221g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1830 kcal, białko: 78g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 198g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml ---	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	Energia: 1830 kcal, białko: 78g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 198g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	kanapka 1 szt. tylko dla insuliny	

Dieta Papkowata	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 brokułami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao 200 ml [6]	Energia: 1997 kcal, białko: 116g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 178g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel 250 ml	jogurt naturalny 200g[6]	

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