

Dieta	28.mar.26 - sobota		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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2259kcal, Białko 104, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27,5, węglowodany 176g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g
			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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	kefir 200ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] 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: 2288 kcal, Białko 105 Tłuszcze 75g w tym nasycone 21, węglowodany 275g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2186 kcal, 97Białko 82Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 154g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	kefir 200 ml [6] Bez Cukru	budyń b/c 200g[1/6] Bez Cukru	kanapka 1 szt. Bez Cukru	

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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] 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: 2288 kcal, Białko 105 Tłuszcze 75g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2228kcal, Białko 88, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 289g 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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2228kcal, Białko 88, Tłuszcz 72g w tym nasycone 25, węglowodany 289g 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	27.mar.26 - piątek		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] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1977kcal, Białko 94g, Tłuszcze 61g w tym nasycone 31,6, węglowodany 183g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- 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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2087 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 272g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- 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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2087 kcal, Białko 98g, Tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 272g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
		jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami 140g [1/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1953kcal, Białko 91g, Tłuszcze 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 164g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
		jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- 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	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 1861kcal, Białko 82g, Tłuszcze 61g w tym nasycone 31,6, węglowodany 164g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
		jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	

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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g 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: 1953kcal, Białko 91g, Tłuszcze 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 164g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bezmleczna	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	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i 140g [1/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1747 kcal, Białko 83g, Tłuszcze 38g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 206g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8]	---	Energia: 1747 kcal, Białko 83g, Tłuszcz 38g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 206g 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	Ryba na parze zapiekana z warzywami i 140g [1/8] , ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g 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 300 ml	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami 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 Tłuszcz 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]	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [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	26.mar.26 - czwartek			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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2296kcal, Białko 115g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 241g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g				
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]							
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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2222kcal, białko: 111g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g				
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]							
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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2222kcal, białko: 111g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g				
	Jogurt naturalny 200g[6]						Wafle ryżowe 3 szt	
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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2233 kcal, białko: 108g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g				
	Jogurt naturalny 200g[6]						Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwostrawiających 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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2272kcal, Białko 109g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 232g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g				
	Jogurt naturalny 200g[6]						wafle ryżowe 3 szt	

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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2233 kcal, białko: 108g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Bazmleczna	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] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2113kcal, białko: 99g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 230g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
			Budyń na napoju sojowym z musem jabłkowym 250ml [1/5]	

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], masło 10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2113kcal, białko: 99g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 230g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	wafle ryżowe 3 szt.	mus tubka 100g	Budyń na napoju sojowym bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/5]	

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]	Mus tubka 100g	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		MSWiA w Olsztynie			
25.mar.26 - środa		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Barszcz ukraiński z fasolą 350g [8]	---		Energia: 2191 kcal, Białko 109, Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 234g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8]	---		Energia: 2193 kcal, Białko 106, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25, węglowodany 244g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8]	---		Energia: 2193 kcal, Białko 106, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25, węglowodany 244g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8]	---		Energia: 2002 kcal, Białko 93Tłuszcze 70g w tym nasycone 24, węglowodany 232g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml		skyr 140g[6]	
	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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2185kcal, Białko 100 Tłuszcze 83g w tym nasycone 23,5, węglowodany 226g 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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Siekany schab 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] 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: 2002 kcal, Białko 93Tłuszcze 70g w tym nasycone 24, węglowodany 232g 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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, fasolka gotowana 100g Herbata 250ml	Energia: 2196 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 256g 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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2081 kcal, Białko 89, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 238g 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: 2002 kcal, Białko 93Tłuszcze 70g w tym nasycone 24, węglowodany 232g 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

Dieta	24.mar.26 - wtorek		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 z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 2150, Białko 96, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 210g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Łatwostrawna	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 z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 2143, Białko 95, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 296g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
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 z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 2150, Białko 96, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 210g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
		jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 1998, Białko 94, Tłuszcze 53g w tym nasycone 21, węglowodany 269g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
		jogurt 100 [6]	Sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g [6]
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 z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 1965, Białko 92, Tłuszcze 62 w tym nasycone 30, węglowodany 158g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
		jogurt 100g [6] Bez Cukru	sok pomidorowy 200 ml Bez Cukru	jogurt naturalny 200g[6] Bez Cukru

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 z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 1998, Białko 94, Tłuszcze 53g w tym nasycone 21, węglowodany 269g 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 z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pulpet 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pulpet 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g	---	Energia: 1881, Białko 80, Tłuszcze 63g w tym nasycone 33, węglowodany 234g 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 roszonek 10g, jabłko z pieca 120g	Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[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	mus tubka 100g	

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	23.mar.26 - poniedziałek		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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2300, Białko 98, Tłuszcze 76g w tym nasycone 28, węglowodany 280g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
			Mus tubka 100g	
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] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2345, Białko 99, Tłuszcze 80g w tym nasycone 29 węglowodany 293g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
			Mus tubka 100g	
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] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2345, Białko 99, Tłuszcze 80g w tym nasycone 29 węglowodany 293g 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] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2283, Białko 105, Tłuszcze 71g w tym nasycone 27, węglowodany 292g 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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2320, Białko 93, Tłuszcze 84g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
		jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	

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] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 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, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2283, Białko 105, Tłuszcze 71g w tym nasycone 27, węglowodany 292g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
			Mus tubka 100g	
Dieta Bezmleczna	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] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozspanka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2296, Białko 90, Tłuszcze 84g w tym nasycon 18,75, węglowodany 278g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
			Mus tubka 100g	

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] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	 Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2296, Białko 90, Tłuszcze 84g w tym nasycon 18,75, węglowodany 278g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	wafle ryżowe 3 szt.	Kisiel do picia 250 ml [1]	mus tubka 100g	

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]	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	22.mar.26 - niedziela			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2193kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 24,3, węglowodany 215g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2161 kcal, Białko 100, Tłuszcze 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 221g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2161 kcal, Białko 100, Tłuszcze 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 221g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
		Jogurt owocowy 100g [6]	budyń 150g [1/6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2219, Białko 101, Tłuszcze 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 227g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
		jogurt 100g [6]	Budyń 150g[1/6]	
z ogr. łatwoprzewidywalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	Energia: 2079 kcal, Białko 91, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24,3, węglowodany 210g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g

Dieta	Herbata 250ml	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Herbata 250ml	Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 100g [6]		budyń b/c 150g [1/6]		kefir 200 ml [6]		

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2219, Białko 101, Tłuszcze 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 227g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2068, Białko 90, Tłuszcze 84g w tym nasycone 26,8, węglowodany 220g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2068, Białko 90, Tłuszcze 84g w tym nasycone 26,8, węglowodany 220g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g, pomidor 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	mus tubka 100g	wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 174g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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	21.mar.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)
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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2231kcal, Białko 104 Tłuszcze 69 g w tym nasycone 25, węglowodany 189g 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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]
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 jogurt 100g [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml kisiel 250 ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]
	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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt 100g[6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml kisiel 250 ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]
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 Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml Bez Cukru kisiel b/c 250 ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru sok warzywny 300 ml [8]

Dieta Rozdrobniona	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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka mielona 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2199 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 285g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2156kcal, Białko 92, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25, węglowodany 266g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g

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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2194kcal, Białko 99, Tłuszcz 75g w tym nasycone 25, węglowodany 257g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	

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] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1983 kcal, białko: 112g, tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 182g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250ml	sok warzywny 300 ml [8]	

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

Dieta	20.mar.26 - piątek		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	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2203kcal, Białko 84g, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 223g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna	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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2313 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 322g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
			kefir 200 ml [6]	
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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2313 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 322g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
		Jogurt 100g [6]	Jabłko 1 szt 150g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2324kcal, Białko 91g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
		Jogurt 100g [6]	Jabłko z pieca 1 szt 150g	
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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2077 kcal, Białko 74, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30,4 węglowodany 203g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
		jogurt naturalny 100g [6] Bez Cukru	Jabłko 1 szt 150g Bez Cukru	

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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2324kcal, Białko 91g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2066 kcal, Białko 71g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 294g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
			Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2066 kcal, Białko 71g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 294g 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	Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczką z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczką i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słońcem [2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2010 kcal, b:97 Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 201g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka 200 ml	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	19.mar.26 - czwartek		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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2027kcal, Białko 109g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 199g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g [6]			
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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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 kakao 200 ml [6]	Energia: 2112kcal, Białko 105g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 215g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g [6]			
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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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 kakao 200 ml [6]	Energia: 2112kcal, Białko 105g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 215g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]	
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] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1973kcal, Białko 96g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 218g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2003kcal, Białko 103g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 190g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g[6] Bez Cukru	kisiel b/c 250ml Bez Cukru	Jogurt naturalny 200g [6] Bez Cukru	

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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g 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: 1973kcal, Białko 96g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 218g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
			Jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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: 2003kcal, białko: 94g, tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 198g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8], sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2003kcal, białko: 94g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 198g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 7,8g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	wafle ryżowe 3 szt.	

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: 1944 kcal, białko: 113g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 171g 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