

Dieta	07.kwi.26 - wtorek		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 wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa pieczarkowo-grzybowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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: 2343kcal, Białko 107, Tłuszcze 73g w tym nasycone 27,5, węglowodany 204g 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 krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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: 2309 kcal, Białko 103, Tłuszcze 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 297g 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 krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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: 2309 kcal, Białko 103, Tłuszcze 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 297g w tym cukry 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 krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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: 2213 kcal, Białko 101 Tłuszcze 69g w tym nasycone 21, węglowodany 274g w tym cukry 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 pieczarkowo-grzybowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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: 2270 kcal, 101Białko 76Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 182g w tym cukry 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 krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 101 Tłuszcze 69g w tym nasycone 21, węglowodany 274g 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 krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2201kcal, Białko 89, Tłuszcze 68g 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 krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jaglana 200g 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: 2201kcal, Białko 89, Tłuszcz 68g 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 orzechy ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	06.kwi.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2171kcal, Białko 99g, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 200g 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 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2282 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 288g 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 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2282 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 288g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	jogurt naturalny 100g [6]		Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 50g, sernik 80g[1/2/6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2268kcal, Białko 102g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	jogurt naturalny 100g [6]		Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] wędlina 30g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2047kcal, Białko 89g, Tłuszcze 71g w tym nasycone 31,6, węglowodany 181g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	jogurt naturalny 100g [6]		sok pomidorowy 200 ml	serek homogenizowany naturalny 150g [6]

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] 0 kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2268kcal, Białko 102g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłecznik 80g[1/2], mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2266 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 298g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłecznik 80g[1/2], mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2266 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 298g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	sok pomidorowy 300 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]	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	05.kwi.26 - niedziela		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] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 280g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 40g, 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] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Wafle ryżowe 3 szt	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Herbata 250ml	Rosół z makaronem [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Marchewka mini gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, białko: 118g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 307g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2432kcal, Białko 118g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 270g 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 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] gulasz ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Energia: 2492 kcal, białko: 118g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 307g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Herbata 250ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Energia: 2346kcal, białko: 113g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 275g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
			Budyń na napoju sojowym z musem jabłkowym 250ml [1/5]	

Dieta Bezmleczna z ogr. latwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Herbata 250ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Energia: 2346kcal, białko: 113g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 275g 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 brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2008 kcal, białko: 109g, tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 167g 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			
04.kwi.26 - sobota					
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 fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 350g [8] Śledź w jogurcie greckim z jabłkiem 100g/80g [3/6], 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: 1986 kcal, Białko 86, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 215g 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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 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: 2119 kcal, Białko 93, Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 246g 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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 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: 2119 kcal, Białko 93, Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 246g 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	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 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	Energia: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g 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 Bez Cukru	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Śledź w jogurcie greckim z jabłkiem 100g/80g [3/6], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 1980kcal, Białko 77 Tłuszcze 80g w tym nasycone 23,5, węglowodany 207g 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] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 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: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g 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] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 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: 2112 kcal, Białko 85g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 257g 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] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 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: 1942 kcal, Białko 76, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 240g 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: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g 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	03.kwi.26 - piątek		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] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 sztuki [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2334, Białko 112, Tłuszcze 66g w tym nasycone 30, węglowodany 298g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jogurt naturalny 200g [6]			
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 sztuki [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2246, Białko 107, Tłuszcze 67g w tym nasycone 30, węglowodany 292g 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] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 sztuki [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2246, Białko 107, Tłuszcze 67g w tym nasycone 30, węglowodany 292g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jogurt 100 g [6]		serek waniliowy 100g [6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka 100g [2], pomidor bez skóry 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2248, Białko 114, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 294g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	jogurt 100 [6]		Sok pomidorowy 200 ml	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 sztuki [2], pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2217, Białko 102, Tłuszcze 67 w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jogurt 100g [6]		sok pomidorowy 200 ml	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pomidor bez skóry 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2248, Białko 114, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 294g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] tuńczyk z warzywami 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g 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 oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 sztuki [2], 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]	---	Energia: 1947, Białko 76, Tłuszcze 58g w tym nasycone 33, węglowodany 266g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] tuńczyk z warzywami 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g	Pulpet 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 sztuki [2], pomidor 50g, mix sałat 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	02.kwi.26 - czwartek		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], wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2270, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 28, węglowodany 307g 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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2268, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 29 węglowodany 319g 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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2268, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 29 węglowodany 319g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	jogurt owocowy 100g [6]	Kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 50g, sałata roszonek 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] [2], Pomidor bez skóry 50g, roszonek 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2288, Białko 82, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 100 g [6]	kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
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 Bez Cukru	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Energia: 2359, Białko 95, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 293g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100 g	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10] [2], Pomidor bez skóry 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2288, Białko 82, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
			Mus tubka 100g	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] [2], Pomidor 50g, roszyponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2150, Białko 69, Tłuszcze 68g w tym nasycon 18,75, węglowodany 301g w tym cukry 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 krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2150, Białko 69, Tłuszcz 68g w tym nasycony 18,75, węglowodany 301g 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, Tłuszcz 83g w tym nasycony 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	01.kwi.26 - środa			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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami 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, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 224g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami 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, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 230g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami 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, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 230g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g		
						kefir 200 ml [6]
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami 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, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2221, Białko 110, Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 216g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g		
						kefir 200 ml [6]
z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g	Zupa szpinakowa z kluskami 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, roszonek 10g	Energia: 2090 kcal, Białko 100, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24,3, węglowodany 208g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g		
						kefir 200 ml [6]

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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami 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: 2221, Białko 110, Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 216g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z kluskami 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: 2073, Białko 90, Tłuszcze 80g w tym nasycone 26,8, węglowodany 223g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2073, Białko 90, Tłuszcze 80g w tym nasycone 26,8, węglowodany 223g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	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, rozspanka 10g 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	31.mar.26 - wtorek		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] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa grochowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] 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: 2148kcal, Białko 115 Tłuszcze 65 g w tym nasycone 25, węglowodany 173g 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] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] 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] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] 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 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- 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] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- 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]
		Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel b/c 250 ml	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pieczony pulpet z piersi kurczaka 100g [8], sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] 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]	Energia: 2075 kcal, Białko 101, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 261g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
			sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z oliwą z oliwek Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2094kcal, Białko 94, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 247g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
			sok warzywny 300 ml [8]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z oliwą z oliwek Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2094kcal, Białko 94, Tłuszcz 73g w tym nasycone 25, węglowodany 247g 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 brokułami 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 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	30.mar.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8]	---	Pieczyno razowe 100g [1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2368kcal, Białko 101g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 31,6, węglowodany 212g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczyno razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g	Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2442 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 303g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczyno pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g	Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2442 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 303g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczyno pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g	Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2454kcal, Białko 108g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 303g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczyno pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g		kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8]	---	Pieczyno razowe 100g [1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2242 kcal, Białko 92, Tłuszcze 85g w tym nasycone 30,4 węglowodany 192g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
	Pieczyno razowe 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g	Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g		kefir 200 ml [6]	
	Herbata 250ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru			
	jogurt naturalny 100g [6]	Jabłko 1 szt 150g		kefir 200 ml [6]	

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] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczką z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2454kcal, Białko 108g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 303g 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] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczką z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2196 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 275g 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: 2196 kcal, Białko 88g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 275g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbaską z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g	
	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 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: 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	29.mar.26 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 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: 1823kcal, Białko 87g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 192g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g [6]			
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 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: 2084kcal, Białko 108g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 229g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g [6]			
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 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: 2084kcal, Białko 108g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 229g 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 płatkami owsianymi 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Seler z marchewką z olejem rzepakowym 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: 1911kcal, Białko 105g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 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: 2057kcal, Białko 101g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 212g 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 płatkami owsianymi 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur Marchewka z groszkiem 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: 1911kcal, Białko 105g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1983 kcal, białko: 96g, tłuszcz 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 219g 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] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8], sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 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: 1983 kcal, białko: 96g, tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 219g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	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