

Dieta	17.kwi.26 - piątek		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] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Ryba na parze zapiekana z warzywami z mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2238kcal, Białko 104 Tłuszcze 76g w tym nasycone 25, węglowodany 178g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami z mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2239 kcal, Białko 104, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26,8, węglowodany 266g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Ryba na parze zapiekana z warzywami z mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2239 kcal, Białko 104, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26,8, węglowodany 266g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	<b>kefir 200ml [6]</b>		<b>Budyń 200g [1/6]</b>		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Ryba na parze zapiekana z warzywami 140g [1/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2238 kcal, Białko 104 Tłuszcze 76g w tym nasycone 21, węglowodany 266g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	<b>Kefir 200 ml [6]</b>		<b>Budyń 200g [1/6]</b>		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszponka 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	<b>Zupa grysikowa 350g [1/8]</b> Ryba na parze zapiekana z warzywami z mozzarellą 140g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2191kcal, 98Białko 80Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 161g w tym cukty 88g, błonnik 40g, sól 4,9g	
	<b>kefir 200 ml [6]</b> <b>Bez Cukru</b>		<b>budyń b/c 200g[1/6]</b> <b>Bez Cukru</b>		

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Ryba na parze zapiekana z warzywami 140g [1/8] , ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6]  serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g  Herbata 250ml	Energia: 2238 kcal, Białko 104 Tłuszcze 76g w tym nasycone 21, węglowodany 266g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
			<b>Herbata 250ml</b>	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g, banan 120g  Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8]  Ryba na parze zapiekana z warzywami 140g [1/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6]  wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g  Herbata 250ml	Energia: 2049kcal, Białko 81, Tłuszcze 70g w tym nasycone 257, węglowodany 276g w tym cukry 75g, błonnik 35g, sól 5,2g
			<b>Mus tubka 100g</b>	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami 140g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2049kcal, Białko 81, Tłuszcz 70g w tym nasycone 257, węglowodany 276g w tym cukry 75g, błonnik 35g, sól 5,2g
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>mus tubka 100g</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	

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] 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
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Mus tubka 100g</b>	<b>Budyń 200g [1/6]</b>	

**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	16.kwi.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa grochowa 360g [8]	---	---	Energia: 2301kcal, Białko 117g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 199g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczyczo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g herbata 250 ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	---	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczyczo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g herbata 250 ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	---	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczyczo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g herbata 250 ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	---	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczyczo 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 herbata 250 ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	---	Energia: 2113kcal, Białko 91g, Tłuszcze 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 186g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczyczo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g herbata 250 ml <b>Bez Cukru</b>	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] <b>Bez Cukru</b>	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	
	<b>jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>jogurt naturalny 200g [6]</b>			

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. herbata 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]  Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]  polędwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
			sok pomidorowy 300 ml	
Dieta Bazmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g  Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]  Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]  polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 2149 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 233g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2149 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 60g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 233g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	

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: 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
	herbata 250 ml	Kompot 250ml	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>jogurt naturalny 200g [6]</b>	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	

**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 Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8]  sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]  Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
			<b>kefir 200 ml [6]</b>	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8]  sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]  Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej , marchewki i rzodkiewki z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]  Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 120g, pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1796kcal, białko: 87g, tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 219g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
			<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	

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]  Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej , marchewki i rzodkiewki z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]  Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 120g, pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 1796kcal, białko: 87g, tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 219g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	<b>Jogurt vege 125g</b>	<b>galaretka 180g</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	

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
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>Galaretka czysta 180g</b>	<b>kefir 200 ml [6]</b>	

**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	14.kwi.26 - wtorek		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 fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1908 kcal, Białko 100, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 203g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	<b>skyr 140g[6]</b>			
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1910 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 203g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	<b>skyr 140g[6]</b>			
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1910 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 203g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>galaretka 250 ml</b>	<b>skyr 140g[6]</b>	
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1764 kcal, Białko 89 Tłuszcze 57g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 26g, sól 6,2g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>galaretka 250 ml</b>	<b>skyr 140g[6]</b>	

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 <b>Bez Cukru</b>	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml <b>Bez Cukru</b>	---  Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml <b>Bez Cukru</b>	Energia: 1902kcal, Białko 95 Tłuszcze 69g w tym nasycone 23,5, węglowodany 198g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>galaretka b/c 250 ml</b>	<b>skyr naturalny 140g [6]</b>	
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z jogurtem 100g [6]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1764 kcal, Białko 89 Tłuszcze 57g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 26g, sól 6,2g
			<b>skyr 140g[6]</b>	
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (seler, marchewka )120g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, fasolka gotowana 100g  Herbata 250ml	Energia: 1890 kcal, Białko 91g, Tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 225g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 9,3g
	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	<b>galaretka 250 ml</b>	<b>jogurt vege 125g</b>	
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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]  Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Sałata z sosem Vinegret 100g [5-10]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1759 kcal, Białko 85, Tłuszcze 60g w tym nasycone 25, węglowodany 203g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	<b>galaretka b/c 250 ml</b>	<b>jogurt vege 125g</b>	
owata	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 1764 kcal, Białko 89 Tłuszcze 57g w tym nasycone

Dieta Papp	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	skyr 140g[6]	

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

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

Dieta	13.kwi.26 - poniedziałek			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 ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1971, Białko 98, Tłuszcze 58g w tym nasycone 30, węglowodany 161g 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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g  Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8]  Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1940, Białko 96, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 241g 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 jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1940, Białko 96, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 241g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
	jogurt 100 g [6]		serek waniliowy 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Łatwastrawna 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 dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]  Kompot 250ml	---  Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, mix sałat 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1953, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 233g 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 350 ml [1/6/8]  Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]  Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1759, Białko 85, Tłuszcze 56g w tym nasycone 30, węglowodany 128g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g		
	jogurt 100g [6] <b>Bez Cukru</b>		sok pomidorowy 200 ml <b>Bez Cukru</b>	jogurt naturalny 200g [6] <b>Bez Cukru</b>		

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <b>jogurt naturalny 200g [6]</b>	Energia: 1953, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 233g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml <b>mus tubka 100g</b>	Energia: 1919, Białko 84, Tłuszcze 59g w tym nasycone 33, węglowodany 249g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 1919, Białko 84, Tłuszcze 59g w tym nasycone 33, węglowodany 249g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>sok pomidorowy 200 ml</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	

Dieta Pappowata	Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>sok pomidorowy 200 ml</b>	<b>jogurt naturalny 200g [6]</b>	

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

Dieta	12.kwi.26 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszponka 10g  Kakao 200ml [6]	Energia: 2368, Białko 113, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 261g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
			Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszponka 10g  Kakao 200ml [6]	Energia: 2356, Białko 113, Tłuszcze 85g w tym nasycone 29 węglowodany 271g w tym cukry 100g, błonnik 29g, sól 6,3g
			Mus tubka 100g	
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszponka 10g  Kakao 200ml [6]	Energia: 2356, Białko 113, Tłuszcze 85g w tym nasycone 29 węglowodany 271g w tym cukry 100g, błonnik 29g, sól 6,3g
	jogurt 100g [6]	Kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g  Herbata czerwona 250ml	Energia: 2196, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 27, węglowodany 265g w tym cukry 93g, błonnik 30g, 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	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszponka 10g  Kakao 200ml [6]	Energia: 2247, Białko 101, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 242g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	

Bez Cukru

Bez Cukru

Bez Cukru

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g  Kakao 200ml [6]	Energia: 2196, Białko 109, Tłuszcze 72g w tym nasycone 27, węglowodany 265g w tym cukty 93g, błonnik 30g, sól 6,2g
			<b>Mus tubka 100g</b>	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g , sałata 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g  Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozszponka 10g  Herbata czerwona 250ml	Energia: 2157, Białko 91, Tłuszcze 81g w tym nasycon 18,75, węglowodany 250g w tym cukty 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
			<b>Mus tubka 100g</b>	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatworzysyjajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]  Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g  Herbata czerwona 250ml	Energia: 2157, Białko 91, Tłuszcze 81g w tym nasycon 18,75, węglowodany 250g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 6,5g
	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	<b>Kisiel do picia 250 ml [1]</b>	<b>Mus tubka 100g</b>	

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
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Kisiel do picia 250 ml [1]</b>	<b>Kefir 200 ml [6]</b>	

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

Dieta	11.kwi.26 - sobota			MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2227 kcal, Białko 102, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 264g w tym cukry 75g, błonnik 34g, 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 wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2225 kcal, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 264g 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 wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2225 kcal, Białko 103, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 264g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Jogurt 100g [6]	budyń 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2292, Białko 104, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 33g, sól 7,9g	
	jogurt 100g [6]	Budyń 150g[1/6]	kefir 200 ml [6]		
z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszonek 10g	Energia: 2118 kcal, Białko 96, Tłuszcze 69g w tym nasycone 24,3, węglowodany 246g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	

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

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]  Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 2292, Białko 104, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 33g, sól 7,9g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml ---- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350 ml [1/8]  Pyzy z mięsem 5 szt. 300g z masłem i koprem [1/2/8] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 1734, Białko 53, Tłuszcze 67g w tym nasycone 26,8, węglowodany 208g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatworzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1734, Białko 53, Tłuszcze 67g w tym nasycone 26,8, węglowodany 208g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pyzy z mięsem 5 szt. 300g z masłem i koprem [1/2/8] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g Herbata 250ml	
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	<b>mus tubka 100g</b>	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]  Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g  Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g  Herbata 250ml	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 174g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	<b>jogurt 100g [6]</b>	<b>Budyń 150 g [1]</b>	<b>kefir 200 ml [6]</b>	

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

Dieta	10.kwi.26 - piątek			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 1934kcal, Białko 76 Tłuszcze 75 g w tym nasycone 25, węglowodany 142g w tym cukry 88g, błonnik 24g, sól 4,9g		
				jogurt naturalny 200g [6]		
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 Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2219 kcal, Białko 88, Tłuszcze 80g w tym nasycone 26,8, węglowodany 276g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
				jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bagażobiałkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2219 kcal, Białko 88, Tłuszcze 80g w tym nasycone 26,8, węglowodany 276g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
	jogurt 100g [6]		kisiel 250 ml	jogurt naturalny 200g [6]		
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 Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2267 kcal, Białko 88, Tłuszcze 77g w tym nasycone 21, węglowodany 293g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g		
	jogurt 100g[6]		kisiel 250 ml	jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2010kcal, Białko 74, Tłuszcze 86g w tym nasycone 25, węglowodany 133g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g		
	Jogurt naturalny 100g [6] <b>Bez Cukru</b>		kisiel b/c 250 ml <b>Bez Cukru</b>	jogurt naturalny 200g [6] <b>Bez Cukru</b>		

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 Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2267 kcal, Białko 88, Tłuszcze 77g w tym nasycone 21, węglowodany 293g w tym cukty 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
			wafle ryżowe 3 szt.	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8]  Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2167kcal, Białko 77, Tłuszcze 82g w tym nasycone 25, węglowodany 265g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
			wafle ryżowe 3 szt.	

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 Herbata 250ml	Zupa solferino 350 ml [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2167kcal, Białko 77, Tłuszcze 82g w tym nasycone 25, węglowodany 265g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	wafle ryżowe 3 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: 2015 kcal, białko: 113g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 188g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250ml	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	09.kwi.26 - czwartek		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, mandarynka 120g Herbata 250ml	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8]  Kotlet mielony 120g [1/2], ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2348kcal, Białko 101g, Tłuszcze 88g w tym nasycone 31,6, węglowodany 204g w tym cukry 56g, błonnik 37g, sól 6,7g
			Mus tubka 100g	
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, mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2104 kcal, Białko 97g, Tłuszcze 58g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
			Mus tubka 100g	
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, mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2104 kcal, Białko 97g, Tłuszcze 58g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
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, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2119kcal, Białko 98g, Tłuszcze 58g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, mandarynka 120g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---  Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g  kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 1816 kcal, Białko 82, Tłuszcze 64g w tym nasycone 30,4 węglowodany 148g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 5,7g
	jogurt naturalny 100g [6] <b>Bez Cukru</b>	mus tubka 100g <b>Bez Cukru</b>	kefir 200 ml [6] <b>Bez Cukru</b>	

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, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka mielona 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2119kcal, Białko 98g, Tłuszcze 58g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
			<b>Mus tubka 100g</b>	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, mus tubka 100g  Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]  Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem rzepakowym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g  Herbata 250ml	Energia: 1887 kcal, Białko 77g, Tłuszcze 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 263g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 6,3g
			<b>Mus tubka 100g</b>	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1887 kcal, Białko 77g, Tłuszcze 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 263g 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, mus tubka 100g Herbata 250ml	Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>	<b>Mus tubka 100g</b>	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g Herbata 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słońcem [2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2176 kcal, b:109 Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 235g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>kefir 200 ml [6]</b>	<b>mus tubka 100g</b>	

**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	08.kwi.26 - środa			MSWiA w Olsztynie				
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI				
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g  kakao 200 ml [6]	Energia: 1937kcal, Białko 90g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 200g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g				
	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>							
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g  kakao 200 ml [6]	Energia: 1939kcal, Białko 90g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 213g w tym cukry 65g, błonnik 33g, sól 4,8g				
	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>							
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g  kakao 200 ml [6]	Energia: 1939kcal, Białko 90g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 213g w tym cukry 65g, błonnik 33g, sól 4,8g				
	<b>jogurt 100g [6]</b>						<b>kisiel 250 ml</b>	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g  Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1980kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 221g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g				
	<b>jogurt 100g [6]</b>						<b>kisiel 250 ml</b>	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g  kakao 200 ml [6]	Energia: 1985kcal, Białko 86g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 196g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g				
	<b>jogurt 100g[6]</b> <b>Bez Cukru</b>						<b>kisiel b/c 250ml</b> <b>Bez Cukru</b>	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8]  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g  kakao 200 ml [6]	Energia: 1980kcal, Białko 93g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 221g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
			sok pomidorowy 300 ml	
Dieta Bazmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8]  gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g  Herbata 250ml	Energia: 1848 kcal, białko: 79g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 200g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml ---	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	Energia: 1848 kcal, białko: 79g, tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 200g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>kisiel b/c 250 ml</b>	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	

Dieta Papkowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g  Kompot 250ml	Przetarta z brokułami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Kakao 200 ml [6]	Energia: 1997 kcal, białko: 116g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 178g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>kisiel 250 ml</b>	<b>sok pomidorowy 300 ml</b>	

**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**