

Dieta	27.kwi.26 - poniedziałek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2338kcal, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 27,5, węglowodany 181g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 5g
	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 szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2362 kcal, Białko 113, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 291g 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 szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2774 kcal, Białko 128, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 364g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	kefir 200ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2283 kcal, Białko 108 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 269g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2581 kcal, 122Białko 92Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 202g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	kefir 200 ml [6]	budyń b/c 200g[1/6]	kanapka 1 szt.	

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 szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Marchewka gotowana z selerem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2529 kcal, Białko 122 Tłuszcz 80g w tym nasycone 21, węglowodany 304g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
			Mus tubka 100g	
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 szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2298kcal, Białko 102, Tłuszcz 74g w tym nasycone 25, węglowodany 284g 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 szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia: 2453kcal, Białko 108, Tłuszcze 87g w tym nasycone 25, węglowodany 285g 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] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1844 kcal, białko: 106g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 156g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	

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

Dieta	26.kwi.26 - niedziela		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2240kcal, Białko 118g, Tłuszcze 72g w tym nasycone 31,6, węglowodany 288g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 4,7g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2351 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 288g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 4,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2543 kcal, Białko 127g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 320g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 5,3g
		jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] Pasta z białek jaj i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2263kcal, Białko 110g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 288g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 5,3g
		jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] ser żółty 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2275kcal, Białko 117g, Tłuszcze 72g w tym nasycone 31,6, węglowodany 207g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + bułka kajzerka 100g [1], rama 20g[6] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pulpet z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2455kcal, Białko 116g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 320g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 5,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2079 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 55g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 276g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2236 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 55g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 311g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 4,3g
	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	Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 1931 kcal, b:98 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 196g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	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	25.kwi.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2375kcal, Białko 100g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 243g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2415kcal, białko: 102g, tłuszcze 100g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 257g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2654kcal, białko: 113g, tłuszcze 106g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 293g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Wafle ryżowe 3 szt	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, białko: 105g, tłuszcze 102g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 281g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g, Herbata 250ml	Energia: 2572kcal, Białko 105g, Tłuszcze 106g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		wafle ryżowe 3 szt	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 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] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2655 kcal, białko: 113g, tłuszcze 106g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 293g 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], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2373kcal, białko: 96g, tłuszcze 103g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 244g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
			Budyń na napoju sojowym z musem jabłkowym 250ml [1/5]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń rzymska 110g [1/2] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g, Herbata 250ml	Energia: 2421kcal, białko: 106g, tłuszcze 104g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 244g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	wafle ryżowe 3 szt.	mus tubka 100g	Budyń na napoju sojowym bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/5]	

Dieta Papkowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1901 kcal, białko: 130g, tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 151g 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			
24.kwi.26 - piątek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Barszcz ukraiński z fasolą 350g [8]	---		Energia: 1984 kcal, Białko 110, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 213g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Ryba na parze w warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
				skyr 140g[6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8]	---		Energia: 1966 kcal, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 223g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Ryba na parze w warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
				skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8]	---		Energia: 2211 kcal, Białko 112, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25, węglowodany 266g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Ryba na parze w warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml		skyr 140g[6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8]	---		Energia: 1785 kcal, Białko 92Tłuszcze 56g w tym nasycone 24, węglowodany 211g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 4,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Ryba na parze w warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml		skyr 140g[6]	

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] Ryba na parze w warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g 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: 2223kcal, Białko 113 Tłuszcze 71g w tym nasycone 23,5, węglowodany 251g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 5,2g
	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] Pulpet rybny na warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g 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: 2030 kcal, Białko 100Tłuszcze 60g w tym nasycone 24, węglowodany 254g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 4,2g
			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 warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, fasolka gotowana 100g Herbata 250ml	Energia: 2192kcal, Białko 82g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 281g w tym cukry 76g, błonnik 40g, sól 5,3g
	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 warzywach po grecku 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2058kcal, Białko 76, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 275g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 4,9g
	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: 2030 kcal, Białko 100Tłuszcze 60g w tym nasycone 24, węglowodany 254g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 4,2g
	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	23.kwi.26 - czwartek		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 rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1898, Białko 76, Tłuszcze 62g w tym nasycone 30, węglowodany 154g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1819, Białko 71, Tłuszcze 61g w tym nasycone 30, węglowodany 230g 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 rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2050, Białko 84, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 255g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2154, Białko 111 Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 270g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 4,7g
	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 rozspanka 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1859, Białko 74, Tłuszcze 62 w tym nasycone 30, węglowodany 145g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	jogurt 100g [6] Bez Cukru	sok pomidorowy 200 ml Bez Cukru	jogurt naturalny 200g[6] Bez Cukru	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2301, Białko 119, Tłuszcze 66g w tym nasycone 21, węglowodany 287g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 4,7g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 1641, Białko 74, Tłuszcze 53g w tym nasycone 53, węglowodany 220g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
			mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8]	---	Energia: 1806, Białko 56, Tłuszcze 60g w tym nasycone 33, węglowodany 237g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 120g	Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jogurt vege 125g	sok pomidorowy 200 ml	mus tubka 100g		

Dieta Pappowata	Przetarta z kalafiorem 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		MSWiA w Olsztynie		
22.kwi.26 - środa				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2231, Białko 94, Tłuszcze 71g w tym nasycone 28, węglowodany 275g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
				Mus tubka 100g
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2222, Białko 94, Tłuszcze 71g w tym nasycone 29 węglowodany 287g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 4,3g
				Mus tubka 100g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2318, Białko 102, Tłuszcze 74g w tym nasycone 29 węglowodany 296g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 5,3g
	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] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozspanka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2206, Białko 101, Tłuszcze 66g w tym nasycone 27, węglowodany 286g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 5,2g
	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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2198, Białko 88, Tłuszcze 74g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 4,6g
	jogurt naturalny 100 [6]		kefir 200 ml [6]	mus tubka 100 g
		Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2302, Białko 109, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 296g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 5,2g
			Mus tubka 100g	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g , sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozspanka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2242, Białko 89, Tłuszcze 76g w tym nasycon 18,75, węglowodany 281g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 5,5g
			Mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g, sałata 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	 Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2462, Białko 92, Tłuszcze 78g w tym nasycone 18,75, węglowodany 329g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 5,5g
	wafle ryżowe 3 szt.	Kisiel do picia 250 ml [1]	mus tubka 100g	

Dieta Papkowata	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Kakao 200ml [6]	Energia: 2094, Białko 117, Tłuszcze 83g w tym nasycone 18, węglowodany 197g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	mus tubka 100g	

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

Dieta	21.kwi.26 - wtorek			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 tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2311kcal, Białko 113, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24,3, węglowodany 192g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 5g		
			kefir 200 ml [6]			
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 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: 2404 kcal, Białko 116, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24,3, węglowodany 276g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 5g		
			kefir 200 ml [6]			
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 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: 2628 kcal, Białko 127 Tłuszcze 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 310g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 5g		
			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 tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 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: 2443, Białko 115, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 4,9g		
			kefir 200 ml [6]			
z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	Energia: 2422 kcal, Białko 114, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 221g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 5g		

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

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Pulpet ze schabu 110g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 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: 2667, Białko 126, Tłuszcze 92g w tym nasycone 26,8, węglowodany 314g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 4,9g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 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: 2334, Białko 101, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 290g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 9g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8]	---	Energia: 2536, Białko 102, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26,8, węglowodany 318g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 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: 2010, Białko 97, Tłuszcze 82g w tym nasycone 14,3, węglowodany 202g 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	20.kwi.26 - poniedziałek			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] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2284kcal, Białko 109 Tłuszcze 71 g w tym nasycone 25, węglowodany 191g 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] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2282 kcal, Białko 110, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 279g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
Dieta Bogatobiałkowa		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2491 kcal, Białko 117, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 307g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350g [1/8] Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2289 kcal, Białko 107, Tłuszcze 69g w tym nasycone 21, węglowodany 287g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2426kcal, Białko 109 Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g	
		Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel b/c 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]		
		Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka mielona 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2481 kcal, Białko 113, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 319g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2351kcal, Białko 95, Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 296g 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, tłuszcze 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	19.kwi.26 - niedziela			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2267kcal, Białko 99g, Tłuszcze 83g w tym nasycone 31,6, węglowodany 257g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 4,7g		
			kefir 200 ml [6]			
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2247 kcal, Białko 101g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 4,3g		
			kefir 200 ml [6]			
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2382 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 300g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 5,3g		
	Jogurt 100g [6]	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]			
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2324kcal, Białko 101g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 294g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 4,3g		
	Jogurt 100g [6]	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]			
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2237 kcal, Białko 95, Tłuszcze 74g w tym nasycone 30,4 węglowodany 271g w tym cukry 46g, błonnik 40g, sól 4,7g		
	jogurt naturalny 100g [6] Bez Cukru	Jabłko 1 szt 150g Bez Cukru	kefir 200 ml [6] Bez Cukru			

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pulpet z kurczaka 110g [1/2], sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2384kcal, Białko 105g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 299g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 5,3g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2181 kcal, Białko 84g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 285g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
			Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2365 kcal, Białko 84g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 308g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słończnikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2045 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	18.kwi.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2188kcal, Białko 119g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
			Jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka mix gotowana na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2244kcal, Białko 114g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 254g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
			Jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka mix gotowana na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2436kcal, Białko 114g, Tłuszcze 254g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 254g 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 kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka mix gotowana na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2118kcal, Białko 111g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 225g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]	
twoprzyswajalnych odowandw	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6]	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1]	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2395kcal, Białko 117g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany

Dieta z ogr. i węgli	jajko 1 szt. [2], sałatka z brokoła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g	256g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	
	jogurt 100g[6]	kisiel b/c 250ml	Jogurt naturalny 200g [6]	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasta z jaj 100g [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka mix gotowana na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2310kcal, Białko 117g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 257g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
			Jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka mix gotowana 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: 2187 kcal, białko: 100g, tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 261g 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	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8], sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2348 kcal, białko: 113g, tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 248g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 5,3g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Paplowata	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: 1891 kcal, białko: 111g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 160g 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