

Dieta	07.maj.26 - czwartek			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, roszonek 10g 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], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus tubka 100g	Energia: 2408kcal, Białko 114, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27,5, węglowodany 189g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 5g	
	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, roszonek 10g 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], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus tubka 100g	Energia: 2362 kcal, Białko 113, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 291g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
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, roszonek 10g 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], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus tubka 100g	Energia: 2629 kcal, Białko 127, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 332g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	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, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] kefir 200ml [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 Budyń 200g [1/6]	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Mus tubka 100g	Energia: 2283 kcal, Białko 108 Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 269g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszonek 10g 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], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] kanapka 1 szt.	Energia: 2581 kcal, 122Białko 92Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 202g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		

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, roszonek 10g 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] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Kawa zbozowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2529 kcal, Bialko 122 Tluszcz 80g w tym nasyczone 21, weglowodany 304g w tym cukry 84g, bionnik 28g, sol 5,2g
			Mus tubka 100g	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwa z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wedlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Energia: 2298kcal, Bialko 102, Tluszcz 74g w tym nasyczone 25, weglowodany 284g w tym cukry 75g, bionnik 39g, sol 5,2g
			Mus tubka 100g	

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 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] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2433kcal, Białko 101, Tłuszcze 82g w tym nasycone 25, węglowodany 296g 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: 2052 kcal, białko: 116g, tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 186g 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	06.maj.26 - środa			MSWiA w Olsztynie
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt. [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], masło 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Energia: 2067kcal, Białko 118g, Tłuszcze 67g w tym nasycone 31,6, węglowodany 166g 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 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], masło 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Energia: 2178 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 255g 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 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], masło 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Energia: 2370 kcal, Białko 127g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 287g 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 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], masło 10g[6] Pasta z białek jaj i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2090kcal, Białko 110g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 255g 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] ser żółty 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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], masło 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2102kcal, Białko 117g, Tłuszcze 67g w tym nasycone 31,6, węglowodany 174g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 4,7g
		jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2282kcal, Białko 115g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 5,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bazmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 1906 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 243g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatworzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] 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] Pasta z jajek i koperkiem 100g [2], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2145 kcal, Białko 106g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 260g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 4,3g
	jogurt vege 125g	wafle ryżowe 3 szt.	sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml	Energia: 2069 kcal, b:125 Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 195g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	

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

Dieta	05.maj.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 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: 2203kcal, Białko 94g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 231g 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 + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 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: 2243kcal, białko: 96g, tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 245g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 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: 2482kcal, białko: 106g, tłuszcze 98g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 279g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Wafle ryżowe 3 szt	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlna 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: 2407 kcal, białko: 99g, tłuszcze 94g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 274g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Mus tubka 100g	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 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: 2336kcal, Białko 95g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 239g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		wafle ryżowe 3 szt	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 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: 2527 kcal, białko: 106g, tłuszcze 99g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 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: 2201kcal, białko: 90g, tłuszcze 94g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 232g 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 + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 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: 2430kcal, białko: 92g, tłuszcze 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 277g 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: 1722 kcal, białko: 110g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 129g 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	04.maj.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] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 350g [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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	Energia: 2169 kcal, Białko 117, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 240g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,2g
			skyr 140g[6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2069 kcal, Białko 112, Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 212g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,2g
			skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2314 kcal, Białko 120, Tłuszcze 82g w tym nasycone 25, węglowodany 256g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 5,2g
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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	Energia: 1888 kcal, Białko 100 Tłuszcze 68g w tym nasycone 24, węglowodany 200g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 4,2g
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	

Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym i bazylią 100g	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g	Energia: 2306kcal, Białko 118Tłuszcze 82g w tym nasycone 23,5, węglowodany 240g w tym cukty 45g, błonnik 33g, sól 5,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	galaretka b/c 250 ml	skyr naturalny 140g [6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [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] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2133 kcal, Białko 108 Tłuszcze 72g w tym nasycone 24, węglowodany 243g w tym cukty 52g, błonnik 28g, sól 4,2g
Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z makaronem 300ml [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] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2450kcal, Białko 99g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 323g w tym cukty 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] Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2338kcal, Białko 96, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 301g w tym cukty 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: 2133 kcal, Białko 108 Tłuszcze 72g w tym nasycone 24, węglowodany 243g w tym cukty 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	03.maj.26 - niedziela		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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2217, Białko 117, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 196g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2215, Białko 117, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 284g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2446, Białko 129, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 309g 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 płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] 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	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchewka) 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2169, Białko 117 Tłuszcze 58g w tym nasycone 21, węglowodany 268g 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 roszponka 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2185, Białko 115, Tłuszcze 58 w tym nasycone 30, węglowodany 190g 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 płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] 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	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchewka) 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2353, Białko 117, Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 303g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 4,7g
	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	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml mus tubka 100g	Energia: 1815, Białko 76, Tłuszcze 55g w tym nasycone 53, węglowodany 237g 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	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2064, Białko 101, Tłuszcze 57g w tym nasycone 33, węglowodany 262g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 4,9g
	jogurt vege 125g	sok pomidorowy 200 ml	mus tubka 100g	

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: 2334, Białko 122, Tłuszcze 89g w tym nasycone 15, węglowodany 243g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g [6]	

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

Dieta	02.maj.26 - sobota		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	Zupa fasolowa 350 ml [1/8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g[1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2447, Białko 79, Tłuszcze 69g w tym nasycone 28, węglowodany 342g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,2g
			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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g[1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2312, Białko 63, Tłuszcze 70g w tym nasycone 29 węglowodany 337g w tym cukty 100g, błonnik 34g, sól 4,3g
			Mus tubka 100g	
Dieta Bogatobiałkowa	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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g[1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2498, Białko 76, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29 węglowodany 354g w tym cukty 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 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozszonka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2403, Białko 74, Tłuszcze 73g w tym nasycone 27, węglowodany 343g w tym cukty 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g[1] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2346, Białko 95, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 286g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 4,6g
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100 g	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozspanka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2499, Białko 82, Tłuszcze 76g w tym nasycone 27, węglowodany 353g w tym cukry 93g, błonnik 34g, 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, jabłko z pieca 120g , sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g[1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozspanka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2332, Białko 58, Tłuszcze 76g w tym nasycon 18,75, węglowodany 331g w tym cukry 88g, błonnik 41g, sól 5,3g
			Mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g[1] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2515, Białko 91, Tłuszcze 78g w tym nasycon 18,75, węglowodany 340g 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: 2025, Białko 109, Tłuszcze 79g w tym nasycone 18, węglowodany 200g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	mus tubka 100g	

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

Dieta	01.maj.26 - piątek			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] Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2111kcal, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24,3, węglowodany 171g 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] Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2204 kcal, Białko 101, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24,3, węglowodany 255g 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] Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2428 kcal, Białko 112 Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 5g		
	Jogurt owocowy 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 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] Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2226, Białko 101, Tłuszcze 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 260g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 4,9g		
	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 tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8] Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	Energia: 2192 kcal, Białko 96, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24,3, węglowodany 195g 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 rybny 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2420, Białko 109, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g 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] Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2134, Białko 86, Tłuszcze 71g w tym nasycone 26,8, węglowodany 269g w tym cukry 67g, błonnik 37g, sól 5g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatworzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [8]	---	Energia: 2393, Białko 87, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26,8, węglowodany 316g 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	Filet z ryby na parze 120g [1/2/3/8], sos cytrynowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	mus tubka 100g	wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 2021, Białko 125, Tłuszcze 89g w tym nasycone 14,3, węglowodany 169g 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	30.kwi.26 - czwartek			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		
	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]			
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: 2491 kcal, Białko 117, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 307g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g		
	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] jogurt 100g [6]	Zupa dyniowa 350g [1/8] Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml kisiel 250 ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]			
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2426kcal, Białko 109 Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g		
	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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]			
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] 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		
	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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]			
	Jogurt naturalny 100g [6]	kisiel b/c 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]			

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: 2354kcal, Białko 93, Tłuszcze 78g 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 brokułem 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 orzechy ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	29.kwi.26 - środa			MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe + kajzerka [1], rama 10g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa szczawiowa 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: 2334kcal, Białko 110g, Tłuszcze 97g w tym nasycone 31,6, węglowodany 231g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 4,7g		
			kefir 200 ml [6]			
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] 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: 2344 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 284g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 4,3g		
			kefir 200 ml [6]			
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] 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: 2479 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 305g 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 płatkami owsianymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] 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: 2420kcal, Białko 115g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 300g 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	Zupa krupnik 350g [1/8] 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: 2349 kcal, Białko 108, Tłuszcze 77g w tym nasycone 30,4 węglowodany 277g 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 płatkami owsianymi 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] 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: 2506kcal, Białko 118g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 309g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 5,3g
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] 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: 2275 kcal, Białko 92g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 299g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
			Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350g [1/8]	---	Energia: 2330 kcal, Białko 90g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 302g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[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 słonecznikiem[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	28.kwi.26 - wtorek		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 jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 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 jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 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 jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 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 jarzynowa bez groszku 120g [2/8/9], jabłko z pieca 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 odnowców	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6]	Zupa brokułowa 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

jajko 1 szt. [2], sałatka jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko 120g	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
Herbata 250ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	kakao 200 ml [6] 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 jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 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 jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 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. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 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: 2480 kcal, białko: 116g, tłuszcze 94g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 264g 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: 1999 kcal, białko: 119g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 169g 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