

Dieta	17.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] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2342kcal, Białko 117, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27,5, węglowodany 180g w tym cukry 50g, błonnik 41g, sól 5g
			Mus tubka 100g	
Dieta Łatwastrawna	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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2343 kcal, Białko 117, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 269g w tym cukry 80,6g, błonnik 39g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2610 kcal, Białko 131, Tłuszcze 783 w tym nasycone 26,8, węglowodany 309g w tym cukry 80,6g, błonnik 39g, sól 5,1g
		kefir 200ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g
Dieta Łatwastrawna 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]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2337 kcal, Białko 112 Tłuszcze 81g w tym nasycone 21, węglowodany 256g w tym cukry 84g, błonnik 41g, sól 5,2g
		Kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2398 kcal, 123 Białko 79 Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 266g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
		Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru

kefir 200 ml [6]	budyň b/c 200g[1/6]	Mus tubka 100g
------------------	---------------------	----------------

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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] 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: 2583 kcal, Białko 126 Tłuszcze 87g w tym nasycone 21, węglowodany 291g w tym cukry 84g, błonnik 41g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] 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: 2274kcal, Białko 105, Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 261g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 5,2g
			Mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2324kcal, Białko 104, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 264g w tym cukry 75g, błonnik 47g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6]	Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8], sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	mus tubka 100g	Mus tubka 100g	

Dieta Papkowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2052 kcal, białko: 117g, tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 186g w tym cukry 36g, błonnik 21g, 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	16.maj.26 - sobota		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g 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], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2268kcal, Białko 127g, Tłuszcze 70g w tym nasycone 31,6, węglowodany 201g w tym cukry 56g, błonnik 31g, sól 4,7g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g 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], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 131g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 290g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g 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], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2571 kcal, Białko 137g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 322g w tym cukry 53g, błonnik 32g, sól 5,3g
		jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g 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], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2291kcal, Białko 119g, Tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 290g w tym cukry 60g, błonnik 31g, sól 5,3g
		jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g 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], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2373kcal, Białko 129g, Tłuszcze 78g w tym nasycone 31,6, węglowodany 205g w tym cukry 56g, błonnik 38g, sól 4,7g
		jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	serek homogenizowany naturalny 150g [6]

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. 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], maslo10g[6] połudwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2482kcal, Białko 125g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 321g w tym cukry 60g, błonnik 33g, sól 5,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g 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], maslo10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2176 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 275g w tym cukry 62g, błonnik 39g, sól 5,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	---	Energia: 2537 kcal, Białko 111g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 313g w tym cukry 62g, błonnik 45g, sól 4,3g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g	Grillowana pierś z kurczaka 110g w sosie curry 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	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: 2102 kcal, b:130 Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 01g w tym cukry 44g, błonnik 25g, 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		MSWiA w Olsztynie		
15.maj.26 - piątek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Ryba panierowana smażona 120g [3], ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] kiełbaska z cebulą 100g/50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2079kcal, Białko 94g, Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 213g w tym cukry 65g, błonnik 34g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Ryba na parze w sosie cytrynowym 100g/80g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2010kcal, białko: 83g, tłuszcze 77 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 232g w tym cukry 61g, błonnik 30g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Ryba na parze w sosie cytrynowym 100g/80g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2249kcal, białko: 93g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 266g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Wafle ryżowe 3 szt	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] Ryba na parze w sosie cytrynowym 100g/80g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2134 kcal, białko: 85g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 256g 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] ser żółty 50g [6], ogórek kiszony 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Ryba panierowana smażona 120g [3], ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 1953kcal, Białko 79g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 207g w tym cukry 65g, błonnik 32g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		sok pomidorowy 200ml	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] Pulpet rybny na parze w sosie cytrynowym 100g/80g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2254 kcal, białko: 92g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 266g 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] Ryba na parze w sosie cytrynowym 100g/80g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 1986kcal, białko: 77g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 223g w tym cukry 56g, błonnik 33g, 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] Ryba na parze w sosie cytrynowym 100g/80g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2174kcal, białko: 81g, tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 259g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
	wafle ryżowe 3 szt.	mus tubka 100g	Budyń na napoju sojowym bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/5]	

Dieta Pappawata	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: 1723 kcal, białko: 111g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 130g w tym cukry 55g, błonnik 17g, 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			
14.maj.26 - czwartek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Barszcz ukraiński z fasolą zabielaną 350g [8]	---	---	Energia: 2150 kcal, Białko 120, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 237g w tym cukry 50g, błonnik 35g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g 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 350g [8]	---	---	Energia: 2142kcal, Białko 116, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 252g w tym cukry 50g, błonnik 31g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g 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 350g [8]	---	---	Energia: 2387 kcal, Białko 124, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukry 50g, błonnik 31g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g [6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g 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 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Buraczkowa z ziemniakami 350g [8]	---	---	Energia: 1940 kcal, Białko 101 Tłuszcze 59g w tym nasycone 24, węglowodany 236g w tym cukry 52g, błonnik 30g, 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	sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	skyr 140g[6]	
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml			
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml			

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 350g [8] sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron razowy 200g[1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g	Energia: 2475kcal, Białko 126 Tłuszcze 80g w tym nasycone 23,5, węglowodany 284g w tym cukry 45g, błonnik 43g, 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 350g [8] sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] 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: 2185 kcal, Białko 110 Tłuszcze 63g w tym nasycone 24, węglowodany 279g w tym cukry 52g, błonnik 30g, 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 350g [8] sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] 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: 2387kcal, Białko 100g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 321g w tym cukry 76g, błonnik 34g, 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 350g [8] sos boloński 180g[1/5/7-10], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 50g, Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2272kcal, Białko 93, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 303g w tym cukry 47g, błonnik 36g, sól 4,9g
	wafle ryżowe 3 szt.	galaretka b/c 250 ml	jogurt vege 125g	

Dieta Pappawata	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2106kcal, Białko 122, Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 213g w tym cukry 47g, błonnik 21g, sól 4,9g
	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	13.maj.26 - środa		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], ogórek zielony 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2172, Białko 112, Tłuszcze 61g w tym nasycone 30, węglowodany 187g w tym cukry 75g, błonnik 36g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2067, Białko 105, Tłuszcze 63g w tym nasycone 30, węglowodany 254g w tym cukry 75g, błonnik 28g, sól 5,2g
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2298, Białko 117, Tłuszcze 73g w tym nasycone 30, węglowodany 279g w tym cukry 75g, błonnik 28g, sól 5,2g
		jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2005, Białko 104 Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 235g w tym cukry 80g, błonnik 29g, 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], ogórek zielony 50g, sałata roszponka 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2240, Białko 115, Tłuszcze 69 w tym nasycone 30, węglowodany 180g w tym cukry 75g, błonnik 43g, 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]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2152, Białko 113, Tłuszcze 67g w tym nasycone 21, węglowodany 252g w tym cukry 80g, błonnik 33g, sól 4,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bezmleczna	Kisiel 300ml	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2002, Białko 96, Tłuszcze 59g w tym nasycone 53, węglowodany 252g w tym cukry 67g, błonnik 30g, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], pomidor 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml	Zupa z dynią i cukinią zabieleną 350 ml [1/8]	---	Energia: 2090, Białko 93, Tłuszcze 70g w tym nasycone 33, węglowodany 247g w tym cukry 67g, błonnik 38g, 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	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	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 kalafiozem 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: 2334, Białko 122, Tłuszcze 90g w tym nasycone 15, węglowodany 243g w tym cukry 82g, błonnik 26g, 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	12.maj.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe+ kajzerka 100g[1], rama 20g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2238, Białko 100, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 272g w tym cukry 100g, błonnik 33g, 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2230, Białko 100, Tłuszcze 71g w tym nasycone 29 węglowodany 283g w tym cukry 100g, błonnik 30g, 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2416, Białko 113, Tłuszcze 78 w tym nasycone 29 węglowodany 301g w tym cukry 100g, błonnik 30g, 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2281, Białko 107, Tłuszcze 71g w tym nasycone 27, węglowodany 287g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 5,2g
	jogurt 100 g [6]	kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych 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] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, roszonek 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2391, Białko 107, Tłuszcze 82g w tym nasycone 28, węglowodany 280g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 4,6g
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	sok warzywny 300 ml [8]	
	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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Pulpet ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2440, Białko 112, Tłuszcze 74g w tym nasycone 27, węglowodany 316g w tym cukry 93g, błonnik 35g, 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2250, Białko 95, Tłuszcze 76g w tym nasycon 18,75, węglowodany 278g w tym cukry 88g, błonnik 35g, sól 5,5g
			Mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml ----	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]		Energia: 2471, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycon 18,75, węglowodany 326g w tym cukry 88g, błonnik 38g, sól 5,5g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g, sałata 10g	Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata czerwona 250ml	
	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]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g	Energia: 2025, Białko 109, Tłuszcze 80g w tym nasycone 18, węglowodany 200g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kakao 200ml [6]	
	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		MSWiA w Olsztynie		
11.maj.26 - poniedziałek				
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 ziemniakami 350 ml [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 żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2222kcal, Białko 103, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 180g w tym cukry 75g, błonnik 34g, 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 ziemniakami 350 ml [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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2314 kcal, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24,3, węglowodany 264g w tym cukry 75g, błonnik 33g, 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 ziemniakami 350 ml [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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2538 kcal, Białko 118 Tłuszcze 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 298g w tym cukry 75g, błonnik 33g, 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 ziemniakami 350 ml [8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2354, Białko 106, Tłuszcze 88g w tym nasycone 26,8, węglowodany 268g w tym cukry 71g, błonnik 32g, 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], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml [8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż brązowy 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: 2432 kcal, Białko 108, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,3, węglowodany 209g w tym cukry 75g, błonnik 38g, 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 ziemniakami 350 ml [8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 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: 2578, Białko 117, Tłuszcze 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 302g w tym cukry 71g, błonnik 32g, 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 ziemniakami 350 ml [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] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2344, Białko 96, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26,8, węglowodany 278g w tym cukry 67g, błonnik 39g, sól 9g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2507, Białko 96, Tłuszcze 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 267g w tym cukry 67g, błonnik 41g, 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	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]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt vege 125g	mus tubka 100g	wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Papkowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g	Energia: 2021, Białko 125, Tłuszcze 89g w tym nasycone 14,3, węglowodany 170g w tym cukry 60g, błonnik 18g, 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	10.maj.26 - niedziela		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, roszponka 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 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: 2304kcal, Białko 104 Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 201g w tym cukty 88g, błonnik 28g, 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, roszponka 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 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: 2302 kcal, Białko 105, Tłuszcze 74g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukty 80,6g, błonnik 25g, 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, roszponka 10g Herbata 250ml jogurt 100g [6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 130g Kompot 250ml kisiel 250 ml	--- 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: 2511 kcal, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 26,8, węglowodany 317g w tym cukty 80,6g, błonnik 31g, 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, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt 100g[6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 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]	Energia: 2305 kcal, Białko 105, Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 289g w tym cukty 84g, błonnik 26g, 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, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru Jogurt naturalny 100g [6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 130g Kompot 250ml Bez Cukru kisiel b/c 250 ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2463kcal, Białko 106 Tłuszcze 85g w tym nasycone 25, węglowodany 211g w tym cukty 58g, błonnik 40g, sól 5,2g

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2497 kcal, Białko 111, Tłuszcze 79g w tym nasycone 21, węglowodany 321g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka mielona 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Pulpet z kurczaka 120g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 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 Bezmleczna	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2146kcal, Białko 88, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25, węglowodany 278g w tym cukry 75g, błonnik 31g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 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 Bezmieczna z ogr. łatwo przyswajalnych	Zupa jarska 350ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2375kcal, Białko 88, Tłuszcze 81g w tym nasycone 25, węglowodany 307g w tym cukry 75g, błonnik 37g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	
	szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g	Buraczki duszone na ciepło 130g	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	09.maj.26 - sobota		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	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 50g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2115kcal, Białko 74g, Tłuszcze 94g w tym nasycone 31,6, węglowodany 218g w tym cukry 56g, błonnik 24g, 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	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 50g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2064 kcal, Białko 74g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 240g w tym cukry 53g, błonnik 23g, 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	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 50g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2199 kcal, Białko 78g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 261g w tym cukry 53g, błonnik 26g, 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	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2533kcal, Białko 114g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 330g w tym cukry 60g, błonnik 25g, 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 jarzynowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 50g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2141 kcal, Białko 71, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,4 węglowodany 232g w tym cukry 46g, błonnik 30g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
	Bez Cukru	Bez Cukru	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	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor b/s 50g, mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2593kcal, Białko 117g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 335g w tym cukry 60g, błonnik 25g, 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	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 50g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2094 kcal, Białko 58g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 255g w tym cukry 62g, błonnik 26g, sól 5,3g
			Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2214 kcal, Białko 57g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 280 g w tym cukry 62g, błonnik 31 , sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt . [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 50g, 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 Pappowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2045 kcal, b:122 Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 186g w tym cukry 44g, błonnik 17g, 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		MSWiA w Olsztynie			
08.maj.26 - piątek		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 pomidorowa z ryżem 350ml [8] Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]		Energia: 2209kcal, Białko 97g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 252g w tym cukry 65g, błonnik 33g, 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 pomidorowa z ryżem 350ml [8] Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2210kcal, Białko 97g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 264g w tym cukry 65g, błonnik 31g, 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 pomidorowa z ryżem 350ml [8] Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2372kcal, Białko 101g, Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 293g w tym cukry 65g, błonnik 3g, 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 pomidorowa z ryżem 350ml [8] Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] 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: 2195kcal, Białko 99g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 273g w tym cukry 65g, błonnik 32g, sól 4,8g
		jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]	
twoprzyswajanych odwadów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [8] Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2329kcal, Białko 94g, 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	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	268g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 4,8g
Bez Cukru jogurt 100g[6]	Bez Cukru kisiel b/c 250ml	Bez Cukru 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 pomidorowa z ryżem 350ml [8] Pulpet rybny w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2500kcal, Białko 107g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 325g w tym cukry 65g, błonnik 34g, 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 pomidorowa z ryżem 350ml [8] Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2167 kcal, białko: 184g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 263g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml ---	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [8]	---	Energia: 2423 kcal, białko: 100g, tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 291g w tym cukry 56g, błonnik 41g, sól 5,3g
	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	Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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]	Przetarta z cukinią i schabem [1/2/8] 492g	Przetarta z brokułami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1891 kcal, białko: 111g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 160g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kakao 200 ml [6]	
	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