

Dieta	27.maj.26 - środa			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 zielony 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 39g, sól 5g		
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: 2363 kcal, Białko 114, Tłuszcze 72g w tym nasycone 26,8, węglowodany 291g w tym cukry 80,6g, błonnik 37g, sól 5,1g		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml kefir 200ml [6]	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 Budyń 200g [1/6]	--- 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: 2775kcal, Białko 129, Tłuszcze 79g w tym nasycone 26,8, węglowodany 365g w tym cukry 80,6g, błonnik 39g, sól 5,1g		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Kefir 200 ml [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: 2338 kcal, Białko 109 Tłuszcze 75g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukry 84g, błonnik 39g, sól 5,2g		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Bez Cukru kefir 200 ml [6]	Zupa ogórkowa 350g [1/8] sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru budyń b/c 200g[1/6]	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru kanapka 1 szt.	Energia: 2581 kcal, 122Białko 92Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 202g w tym cukry 88g, błonnik 43g, sól 4,9g		

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: 2584 kcal, Bialko 123 Tluszcz 80g w tym nasycone 21, weglowodany 314g w tym cukry 84g, bionnik 39g, 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 nasycone 25, weglowodany 284g w tym cukry 75g, bionnik 40g, 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: 2403kcal, Białko 107, Tłuszcze 80g w tym nasycone 25, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 45g, 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 21g, sól
	Jogurt 100g [6]	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	

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

Dieta	26.maj.26 - wtorek		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] południca sopocka 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa fasolowa 350 ml [1/8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Energia: 2447kcal, Białko 128g, Tłuszcze 72g w tym nasycone 31,6, węglowodany 239g w tym cukry 56g, błonnik 38g, 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] południca 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] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Energia: 2356 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g w tym cukry 53g, błonnik 31g, sól 4,3g
			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] południca 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] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml	Energia: 2547 kcal, Białko 126g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 326g w tym cukry 53g, błonnik 33g, 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] południca 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] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g 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, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2254kcal, Białko 111g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 293g w tym cukry 60g, błonnik 32g, 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] południca sopocka 50g [1/5/7-10], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2279kcal, Białko 116g, Tłuszcze 71g w tym nasycone 31,6, węglowodany 213g w tym cukry 56g, błonnik 37g, sól 4,7g
	jogurt naturalny 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6] --- Pieczywo pszenne 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 szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2446kcal, Białko 117g, Tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 325g w tym cukry 60g, błonnik 34g, 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] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g[1/57-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2070 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 52g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 281g w tym cukry 62g, błonnik 37g, sól 5,3g
			sok pomidorowy 300 ml	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych 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] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 103g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 323g w tym cukry 62g, błonnik 41g, 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 25g, 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	25.maj.26 - poniedziałek		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] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] kiełbaska z cebulką 100g/50g[1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2088kcal, Białko 104g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 33g, 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] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2123kcal, białko: 100g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 233g w tym cukry 61g, błonnik 26g, sól 4,8g
	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]			
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2362kcal, białko: 109g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 267g w tym cukry 61g, błonnik 27g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Wafle ryżowe 3 szt	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2287 kcal, białko: 102g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 261g w tym cukry 61g, błonnik 29g, sól 4,9g
	Jogurt naturalny 200g[6]		Mus tubka 100g	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2216kcal, Białko 98g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 227g w tym cukry 65g, błonnik 36g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 200g[6]		mus tubka 100g	

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] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2407kcal, białko: 110g, tłuszcze 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 272g w tym cukry 61g, błonnik 29g, 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] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2081kcal, białko: 93g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 220g w tym cukry 56g, błonnik 30g, 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] Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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: 2255kcal, białko: 96g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 254g w tym cukry 56g, błonnik 33g, 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 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	24.maj.26 - niedziela		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 zielony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 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 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: 2158 kcal, Białko 121, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 228g w tym cukry 50g, błonnik 31g, 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	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 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: 2140 kcal, Białko 118, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 241g 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	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 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: 2355 kcal, Białko 125, Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 282g 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	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 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: 1946 kcal, Białko 108 Tłuszcze 62g w tym nasycone 24, węglowodany 228g w tym cukry 52g, błonnik 27g, 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 zielony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 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 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: 2367kcal, Białko 122Tłuszcze 81g w tym nasycone 23,5, węglowodany 264g w tym cukry 45g, błonnik 35g, 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	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 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: 2161 kcal, Białko 115 Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 268g w tym cukry 52g, błonnik 26g, sól 4,2g
			skyr 140g[6]	
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	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 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: 2338kcal, Białko 103g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 301g w tym cukry 76g, błonnik 36g, 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	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 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: 2263kcal, Białko 96, Tłuszcze 71g w tym nasycone 25, węglowodany 292g w tym cukry 47g, błonnik 38g, 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: 2107kcal, 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	23.maj.26 - sobota			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	Zupa jarzynowa z białą fasolą 350 ml [8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z ziarnami siemienia lnianego i olejem rzepakowym 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: 2508, Białko 102, Tłuszcze 65g w tym nasycone 30, węglowodany 261g w tym cukry 75g, błonnik 65g, sól 5,2g		
			jogurt naturalny 200g [6]			
Dieta Łatwostrawna	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	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z ziarnami siemienia lnianego i olejem rzepakowym 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: 2341, Białko 80, Tłuszcze 64g w tym nasycone 30, węglowodany 335g w tym cukry 75g, błonnik 53g, 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	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z ziarnami siemienia lnianego i olejem rzepakowym 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: 2572, Białko 93, Tłuszcze 74g w tym nasycone 30, węglowodany 360g w tym cukry 75g, błonnik 53g, sól 5,2g		
		jogurt 100 g [6]	serek waniliowy 100g [6]			jogurt naturalny 200g [6]
Dieta Łatwostrawna 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	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 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: 2251, Białko 80 Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 315g w tym cukry 80g, błonnik 53g, 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	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z ziarnami siemienia lnianego i olejem rzepakowym 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: 2303, Białko 113, Tłuszcze 73 w tym nasycone 30, węglowodany 185g w tym cukry 75g, błonnik 62g, 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]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2398, Białko 88, Tłuszcze 66g w tym nasycone 21, węglowodany 332g w tym cukry 80g, błonnik 57g, sól 4,7g
	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	Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	
			jogurt naturalny 200g [6]	
Dieta Bezmielczna	Kisiel 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 1941, Białko 39, Tłuszcze 61g w tym nasycone 53, węglowodany 287g 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 rozszponka 10g, banan 120g	Knedle z morelą 6 szt. 300g [1/2], masło 10g [6] Surówka z marchewki z ziarnami siemienia lnianego i olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Gulasz duszony wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z ziarnami siemienia lnianego i olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2204, Białko 99, Tłuszcze 64g w tym nasycone 33, węglowodany 274g w tym cukry 67g, błonnik 64g, sól 4,9g
	jogurt vege 125g	sok pomidorowy 200 ml	mus tubka 100g	

Dieta Pappowata	Przetarta z kalafiem 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	22.maj.26 - piątek		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 pomidorowa 350 ml [8] Filet rybny panierowany smażony 120g [1/2/3], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2116, Białko 85, Tłuszcze 69g w tym nasycone 28, węglowodany 264g w tym cukty 100g, błonnik 32g, 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 pomidorowa 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] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2109, Białko 84, Tłuszcze 66g w tym nasycone 29 węglowodany 281g w tym cukty 100g, błonnik 31g, 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 pomidorowa 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] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2295, Białko 97, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29 węglowodany 299g w tym cukty 100g, błonnik 31g, sól 5,3g
			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 pomidorowa 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] pasta z białek jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozszonka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2093, Białko 91, Tłuszcze 61g w tym nasycone 27, węglowodany 281g w tym cukty 93g, błonnik 32g, sól 5,2g
			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 pomidorowa 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 razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2 szt. [2], Pomidor 50g, rozszonka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2270, Białko 90, Tłuszcze 76g w tym nasycone 28, węglowodany 278g w tym cukty 100g, błonnik 38g, sól 4,6g
			Mus tubka 100g	

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 pomidorowa 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] pasta z jaj 100g [2], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2279, Białko 104, Tłuszcze 68g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 93g, błonnik 32g, 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 pomidorowa 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] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2128, Białko 79, Tłuszcze 71g w tym nasycon 18,75, węglowodany 276g w tym cukry 88g, błonnik 36g, sól 5,3g
			Mus tubka 100g	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatworzysyjajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 120g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pomidorowa 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] jajko 2 szt. [2], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2349, Białko 81, Tłuszcze 72g w tym nasycone 18,75, węglowodany 324g w tym cukry 88g, błonnik 39g, 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	21.maj.26 - czwartek			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 grochowa 350 ml [8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g 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: 2339kcal, Białko 122, Tłuszcze 85g w tym nasycone 24,3, węglowodany 187g w tym cukry 75g, błonnik 37g, 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 ziemniaczana 350 ml [8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2329 kcal, Białko 112, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,3, węglowodany 271g w tym cukry 75g, błonnik 32g, 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 ziemniaczana 350 ml [8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2553 kcal, Białko 123 Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 305g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5g		
				kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g 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: 2376, Białko 112, Tłuszcze 81g w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukry 71g, błonnik 34g, sól 4,9g		
				kefir 200 ml [6]		
z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	Energia: 2343 kcal, Białko 109, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 198g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5g		
				kefir 200 ml [6]		

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

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] ---- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Pulpet z piersi z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g 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: 2634, Białko 118, Tłuszcze 84g w tym nasycone 26,8, węglowodany 332g w tym cukry 71g, błonnik 35g, 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 ziemniaczana 350 ml [8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2384, Białko 101, Tłuszcze 82g w tym nasycone 26,8, węglowodany 290g w tym cukry 67g, błonnik 40g, sól 5g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa ziemniaczana 350 ml [8]	---	Energia: 2557, Białko 104, Tłuszcze 90g w tym nasycone 26,8, węglowodany 309g 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	Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 100g/80g [1/8], ziemniaki 200g Burak duszony na ciepło 130g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 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		MSWiA w Olsztynie				
20.maj.26 - środa						
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	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 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]	Energia: 2219kcal, Białko 112 Tłuszcze 69 g w tym nasycone 25, węglowodany 176g w tym cukry 88g, błonnik 39g, sól 4,9g		
	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, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 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]	Energia: 2217 kcal, Białko 112, Tłuszcze 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 264g w tym cukry 80,6g, błonnik 36g, sól 5,1g
		sok warzywny 300 ml [8]				
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	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 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]	Energia: 2425 kcal, Białko 119, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 80,6g, błonnik 42g, sól 5,1g		
	jogurt 100g [6]		kisiel 250 ml			
	sok warzywny 300 ml [8]					
	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]	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 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]	Energia: 2224 kcal, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 21, węglowodany 272g w tym cukry 84g, błonnik 34g, sól 5,2g
jogurt 100g[6]		kisiel 250 ml				
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, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 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: 2259kcal, Białko 111 Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 165g w tym cukry 58g, błonnik 45g, sól 5,2g	
	Bez Cukru		Bez Cukru			
	Bez Cukru					
	Bez Cukru					

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, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[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: 2416 kcal, Białko 115, Tłuszcze 71g w tym nasycone 21, węglowodany 304g w tym cukry 84g, błonnik 36g, sól 5,2g
	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] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2178kcal, Białko 96, Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 273g w tym cukry 75g, błonnik 47g, sól 5,2g

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8], sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 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: 2289kcal, Białko 95, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 282g w tym cukry 75g, błonnik 48g, sól 5,2g
	jogurt vege 125g	kisiel b/c 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	

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: 1983 kcal, białko: 112g, tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 182g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250ml	sok warzywny 300 ml [8]	

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

Dieta	19.maj.26 - wtorek		MSWiA w Olsztynie		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] ---	Zupa szczawiowa 350g [1/2/8]	---		Energia: 2489kcal, Białko 119g, Tłuszcze 115g w tym nasycone 31,6, węglowodany 223g w tym cukry 56g, błonnik 29g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka [1], rama 10g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] ---	Zupa krupnik 350g [1/8]	---		Energia: 2478 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 93g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 281g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bagatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] ---	Zupa krupnik 350g [1/8]	---		Energia: 2613 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 301g w tym cukry 53g, błonnik 33g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] ---	Zupa krupnik 350g [1/8]	---		Energia: 2480kcal, Białko 119g, Tłuszcze 93g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 281g w tym cukry 60g, błonnik 30g, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata 10g, mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350g [1/8]	---		Energia: 2466 kcal, Białko 112, Tłuszcze 91g w tym nasycone 30,4 węglowodany 277g w tym cukry 46g, błonnik 34g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	kefir 200 ml [6]	
	jogurt naturalny 100g [6]	Jabłko 1 szt 150g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	

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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata 10g, mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2640kcal, Białko 123g, Tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 305g w tym cukry 60g, błonnik 33g, 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] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Energia: 2436 kcal, Białko 100g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 296g w tym cukry 62g, błonnik 33g, sól 5,3g
			Budyń na napoju owsianym 200ml [1]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa krupnik 350g [1/8]	---	Energia: 2691 kcal, Białko 102g, Tłuszcze 102g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 323g w tym cukry 62g, błonnik 38g, 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 buraczką z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 50g, sałata 10g, 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 buraczką i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słońcem [2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2048 kcal, b:123 Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 18g w tym cukry 44g, błonnik 19g, sól 3,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka 200 ml	kefir 200 ml [6]	

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

Dieta	18.maj.26 - poniedziałek			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] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Brukselka na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	Energia: 2240kcal, Białko 110g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 246g w tym cukry 65g, błonnik 32g, sól 4,8g	
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] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g 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: 2325kcal, białko: 106g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 263g w tym cukry 61g, błonnik 28g, sól 4,8g	
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] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g 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: 2426kcal, Białko 107g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 287g w tym cukry 65g, błonnik 30g, sól 4,8g	
	Jogurt 100g [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 70g [2], sałatka jarzynowa bez groszku 120g [2/8/9], jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g 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: 2324kcal, Białko 112g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 266g w tym cukry 65g, błonnik 9g, sól 4,8g	
	jogurt 100g [6]				
tworzących odnowę	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6]	Zupa brokułowa 350ml [8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż brązowy 200g	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2383kcal, Białko 100g, Tłuszcze 91g 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 zielony 50g, sałata mix 10g	261g w tym cukry 65g, błonnik 36g, 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 70g [2], sałatka jarzynowa 120g [2/8/9], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa brokułowa 350ml [8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g 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: 2426kcal, Białko 112g, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 290g w tym cukry 65g, błonnik 31g, 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] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g 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: 2281 kcal, białko: 94g, tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 262g w tym cukry 56g, błonnik 33g, 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] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Brukselka 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: 2536 kcal, białko: 112g, tłuszcze 97g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 284g w tym cukry 56g, błonnik 39g, 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: 1940 kcal, białko: 114g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 162g w tym cukry 55g, błonnik 19g, 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