

Dieta	31.maj.26 - niedziela		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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Kotlet schabowy wieprzowy 130g [1/2] , ziemniaki 200g Buraczki duszone 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: 2249kcal, Białko 108, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,3, węglowodany 192g w tym cukty 75g, błonnik 32g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone 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: 2244 kcal, Białko 114, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24,3, węglowodany 262g w tym cukty 75g, błonnik 30g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone 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: 2468 kcal, Białko 125 Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,3, węglowodany 296g w tym cukty 75g, błonnik 30g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone 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: 2267, Białko 114, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26,8, węglowodany 266g w tym cukty 71g, błonnik 30g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 130g	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	Energia: 2362 kcal, Białko 116, Tłuszcze 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 206g w tym cukty 75g, błonnik 36g, sól 5g

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

Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]  Pulpet ze schabu w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone 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: 2491, Białko 125, Tłuszcze 81g w tym nasycone 26,8, węglowodany 300g w tym cukry 71g, błonnik 30g, 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	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]  Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone 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: 2274, Białko 103, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 275g w tym cukry 67g, błonnik 36g, sól 5,2g
			wafle ryżowe 3 szt.	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2351, Białko 101, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26,8, węglowodany 270g w tym cukty 67g, błonnik 36g, 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	Schab z pieca w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Buraczki duszone na ciepło 130g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g	
Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
<b>jogurt vege 125g</b>	<b>mus tubka 100g</b>	<b>wafle ryżowe 3 szt.</b>		

Dieta Pappowata	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 buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 2021, Białko 125, Tłuszcze 89g w tym nasycone 14,3, węglowodany 170g w tym cukty 60g, błonnik 18g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
<b>jogurt 100g [6]</b>	<b>Budyń 150 g [1]</b>	<b>kefir 200 ml [6]</b>		

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

Dieta	30.maj.26 - sobota			MSWiA w Olsztynie			
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml		Zupa grochowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 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: 2003kcal, Białko 76 Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 168g w tym cukry 88g, błonnik 34g, sól 4,9g	
	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>						
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml		Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 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: 1957 kcal, Białko 64, Tłuszcze 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 270g w tym cukry 80,6g, błonnik 29g, sól 5,1g	
	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>						
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml		<b>Zupa grysikowa 350 ml [1/8]</b> Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 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: 2165kcal, Białko 71, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,8, węglowodany 297g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	<b>jogurt 100g [6]</b>		<b>kisiel 250 ml</b>		<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		<b>Zupa grysikowa 350 ml [1/8]</b> Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g [1/8] Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Energia: 2335 kcal, Białko 104, Tłuszcze 59g w tym nasycone 21, węglowodany 333g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	<b>jogurt 100g[6]</b>		<b>kisiel 250 ml</b>		<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe 100g [1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml		<b>Zupa grysikowa 350 ml [1/8]</b> Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 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: 1999kcal, Białko 164 Tłuszcze 70g w tym nasycone 25, węglowodany 170g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 5,2g	
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>		<b>kisiel b/c 250 ml</b>		<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		

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 grysikowa 350 ml [1/8]  Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g [1/8] Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6]  serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2527 kcal, Białko 110, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 365g w tym cukry 84g, błonnik 30g, sól 5,2g
			sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Bezmleczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g  Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/8]  Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g  Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6]  wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g  Herbata 250ml	Energia: 2000kcal, Białko 56, Tłuszcze 64g w tym nasycone 25, węglowodany 279g w tym cukry 75g, błonnik 39g, sól 5,2g
			sok warzywny 300 ml [8]	

Dieta Bezmieczna z ogr. łatwoprzyswajalnych	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne 100g[1], rama 20g[6] szynka 50g[1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/8]  Pyzy z mięsem 300g [1/2/5/7-10] z masłem i koperkiem 5g [6] Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 130g Kompot 250ml	---  pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]  wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g  Herbata 250ml	Energia: 2236kcal, Białko 71, Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 288g w tym cukry 75g, błonnik 40g, sól 5,2g
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>kisiel b/c 250 ml</b>	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>	

Dieta Papkowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g  Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1983 kcal, białko: 112g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 182g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>kisiel 250ml</b>	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>	

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

Dieta		MSWiA w Olsztynie			
29.maj.26 - piątek					
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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2376kcal, Białko 97g, Tłuszcze 97g w tym nasycone 31,6, węglowodany 257g w tym cukry 56g, błonnik 26g, sól 4,7g	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>				
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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2206 kcal, Białko 93g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 276g w tym cukry 53g, błonnik 24g, sól 4,3g	
	<b>kefir 200 ml [6]</b>				
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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2371 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 299g w tym cukry 53g, błonnik 27g, sól 5,3g	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>		<b>Jabłko 1 szt 150g</b>		<b>kefir 200 ml [6]</b>
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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2282kcal, Białko 94g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 292g w tym cukry 60g, błonnik 27g, sól 4,3g	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>		<b>Jabłko z pieca 1 szt 150g</b>		<b>kefir 200 ml [6]</b>
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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2432 kcal, Białko 95, Tłuszcze 95g w tym nasycone 30,4 węglowodany 274g w tym cukry 46g, błonnik 33g, sól 4,7g	
	<b>jogurt naturalny 100g [6]</b>		<b>Jabłko 1 szt 150g</b>		<b>kefir 200 ml [6]</b>

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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Pulpet rybny w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2515kcal, Białko 104g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g w tym cukry 60g, błonnik 28g, sól 5,3g
			<b>kefir 200 ml [6]</b>	
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 pomidorowa z ryżem 350ml [8]  Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g  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: 2236 kcal, Białko 78g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 291g w tym cukry 62g, błonnik 28g, sól 5,3g
			<b>Budyń na napoju owsianym 200ml [1]</b>	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel 300ml ---	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml [8]	---	Energia: 2409 kcal, Białko 77g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3g, węglowodany 314 g w tym cukry 62g, błonnik 32 , sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 20g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Ryba na parze w sosie pietruszkowym 100g/80g [1/6/8] , ziemniaczki 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g	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	
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>Jabłko z pieca 1 szt 150g</b>	<b>Budyń na napoju owsianym 200ml [1]</b>	

Dieta Pappowata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2045 kcal, b:122 Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 187g w tym cukry 44g, błonnik 17g, sól 3,9g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	
	<b>Jogurt 100g [6]</b>	<b>Galaretka 200 ml</b>	<b>kefir 200 ml [6]</b>	

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

Dieta	28.maj.26 - czwartek		MSWiA w Olsztynie	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6] --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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 zielony 50g, sałata mix 10g  kakao 200 ml [6]	Energia: 2191kcal, Białko 106g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 227g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 4,8g
			sok warzywny 300 ml [8]	
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 jarzynowa 350 ml [1/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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: 2193kcal, Białko 106g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 240g w tym cukry 65g, błonnik 36g, sól 4,8g
			sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Bogotłuszczowa	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 jarzynowa 350 ml [1/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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: 2385kcal, Białko 111g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 271g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 4,8g
	Jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	
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 ziemniaczana 350ml [8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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: 2236kcal, Białko 108g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 265g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	
tworzących odawandów	Zupa jarska 350ml --- pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1]	---  pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2341kcal, Białko 105g, Tłuszcze 88g 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	<b>Bez Cukru</b>	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	<b>Bez Cukru</b>	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6]	<b>Bez Cukru</b>	246g w tym cukry 65g, błonnik 44g, sól 4,8g
<b>jogurt 100g[6]</b>		<b>kisiel b/c 250ml</b>		<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		

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 jarzynowa 350 ml [1/8]  Pulpet z piersi z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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: 2428kcal, Białko 114g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 296g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
			sok warzywny 300 ml [8]	
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 jarzynowa 350 ml [1/8]  Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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: 2151kcal, białko: 99g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 227g w tym cukry 56g, błonnik 39g, sól 5,3g
			sok warzywny 300 ml [8]	

Dieta Bezmleczna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zupa jarska 350ml ---	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2407kcal, białko: 115g, tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 255g w tym cukry 56g, błonnik 46g, 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	Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g[1/8], kasza bulgur 200g[1] 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		
	<b>jogurt vege 125g</b>	<b>kisiel b/c 250 ml</b>	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>		

Dieta Paplowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1939 kcal, białko: 114g, tłuszcze 87 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 162g w tym cukry 55g, błonnik 18g, sól 4,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kakao 200 ml [6]	
	<b>Jogurt naturalny 100g [6]</b>	<b>kisiel 250 ml</b>	<b>sok warzywny 300 ml [8]</b>	

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