

Dieta	10.lip.24 - środa			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 2)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos z młodej kapusty 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 113,1, Tłuszcz 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 79,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcz 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml skyr owocowy 125g [6]	Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcz 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml skyr owocowy 125g [6]	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
Całkowicie	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru Banan 1 szt.	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcz 90g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
Dgr. Pol. s. Zabiegowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml skyr owocowy 125g [6]	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 113,1, Tłuszcz 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 79,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
PAPA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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 skorupki, 13 siarka, 14 mięczaki