

Dieta		11.lip.24 - czwartek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron razowy 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
	Laktostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Galaretką z owocami 180g pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Serek waniliowy 150g [6] pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Energia: 2429kcal, Białko 125, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 291g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
Miśko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		Galaretką z owocami 180g pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
Cukryca	Pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	Bez Cukru Jogurt naturalny 150g [6]		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron razowy 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Bez Cukru kanapka 1 szt [1/2/5-10] Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Bez Cukru Galaretką z owocami B/C 180g Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukry 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g	
Dgr. Pół s. Żrądzibany	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		Galaretką z owocami 180g pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina miksowana 70g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml		Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		Galaretką z owocami 180g pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
Energia Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml		Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Galaretką z owocami 180g pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
PIWA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml		Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml		Galaretką do picia 180g Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
Chirurgiczne propylaktyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml		Zupa buraczkowa 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym niezabielana [1/8], makaron pszenny 160g [1/2/6/8]200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		Galaretką z owocami 180g pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	

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 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki