

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)							
15.lip.24 - poniedziałek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		Mus tubka 100g		Energia: 2367 kcal, Białko 113g, Tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 265g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata Kakao200ml [6]	Gulasz wołowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml					
Lehazystkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		Mus tubka 100g		Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 239g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata Kakao200ml [6]	Gulasz wołowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml					
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		Mus tubka 100g		Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 239g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata Kakao200ml [6]	Gulasz wołowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml					
Młodo Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0		---		Mus tubka 100g		Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt. [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml					
Cukrzecza	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		Mus tubka 100g		Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 31g, błonnik 30g, sól 5,3g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],naturalny 150g-1 szt. [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Gulasz wołowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml		Bez Cukru		Bez Cukru	
Diet. Pch. z. Zębatkowy	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0		---		Mus tubka 100g		Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt. [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml					
Mieliana	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		Mus tubka 100g		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 239g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt. [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Pulpet wołowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Duszony seler z oliwą z oliwek [1/6] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml					
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		Mus tubka 100g		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 239g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata Kakao200ml [6]	Gulasz wołowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml					
PANKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta + dodatek		Przetarta 500g [1/2/8]		Herbata 250ml		Białko:86 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g	
	Herbata owocowa 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		Mus tubka 100g			
Chirurgiczna proporzycyjna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Duszony seler z oliwą z oliwek [1/6] Kompot 250ml		---		Mus tubka 100g		Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek naturalny 150g 1 szt. [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml			pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml					

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 lubin, 12 skorupki, 13 siarka, 14 męczaki