

05.lip.24 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olszyn					
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA Z1)		WARTOŚCI	
Pielęgniwa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 75g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym i ziarnami 150g [1] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Leżaczownia	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Wysp. Diabetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Mleko Tłuszczowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus jabło-mandarynka 150g Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , pasta z białek jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Cukrzyca	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 68g, błonnik 49g, sól 8,1g	
		Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	szynka zawędzana 30g 1/5/7-10) , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml		Bez Cukru
Dogr. Pak. z Zagładziwy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus jabło-mandarynka 150g Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , pasta z białek jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Mielniwa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus jabło-mandarynka 150g Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , pasta z jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Biegacza Emerytyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , jajko 2szt. [2], pomidorki koktajlowe 50g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Pielęgni.	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]		Białko:80,5 Tłuszcze:73 ,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		
Chirurgiczna poronoparacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Białko:80,5 Tłuszcze:73 ,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g	
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , mus jabło-mandarynka 150g Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z olejem lnianym (cukinia, dynia, marchew) 150g [1/8] Kompot 250ml	dżem brzoskwinowy 25g , pasta z jaj 80g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml		

Jedłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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 męczaki