

Dieta		08.lip.24 - poniedziałek			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 2 )	WARTOŚCI		
Podstawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 82,8g, błonnik 52g, sól 6,3g		
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
Laktostrewna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [1/8]	---	---	Energia: 2177 kcal, Białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [1/8]	---	---	Energia: 2177 kcal, Białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	Budyń 150g [1/6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia: 2197 kcal, Białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 200g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Brokułowa 350ml [1/8]	---	---	Energia: 2957 kcal, Białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g		
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
	Galaretką z owocami B/C 180g	kanapka 1 szt [1/2/5-10]					
Dgr. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia: 2197 kcal, Białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 200g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [1/8]	---	---	Energia: 2177 kcal, Białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina miksowana 70g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], mus jabłkowy 120g, pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
Energo Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [1/2/6/8]	---	---	Energia: 2177 kcal, Białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g		
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidorki koktajlowe 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Gulasz ze schabu 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g 70g/80g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Pzetarta 500ml [1/2/8]		Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Chirurgiczna nieoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	---	---	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Gulasz ze schabu w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza jaglana 200g[1] surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	sok warzywny 300ml[8]			

Jadospis 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki