

Dieta		10.wrz.24 - wtorek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pociekawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 80g[1/8], pomidorki Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g[1] sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2527 kcal, Białko 111g, Tłuszcz 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6], pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 70g, Herbata rumiankowa 250ml		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem b/s i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 80g[1/8], pomidorki Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 35g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g	
Cukrzyca	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6], pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], humus paprykowy 80g[1/8], pomidorki Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g	
Dj. P. s. Zwiększony	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 70g, Herbata rumiankowa 250ml		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem b/s i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem b/s i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem b/s i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
Słaba Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g	
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,68g	
	Herbata rumiankowa 250ml	Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		Sok warzywny 300ml [8]	
Chirurgiczna postępowanie	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6], wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/5/7-10], dżem brzoskwinowy 25g, pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml		---		Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,68g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 80g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml		---		Mus tubka 100g	

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 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki