

Dieta	13.wrz.24 - piątek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pielęgniarska	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g		---		Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g	
	Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], masło10g[6], ser gouda 45g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]		Surówka z białej kapusty z sosem vinegret i prażonym słonecznikiem 120g [1/9] Kompot 250ml		Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z makreli wędzonej z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Lekarska	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g		---		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 waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z makreli wędzonej z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Wys. Bielańska	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g		---		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 waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Kakao 200ml [6]		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z makreli wędzonej z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Mikoł. Tłuszczana	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g		---		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 waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 80g [2], wędlna drobiowa 30g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Cukrzycowa	Jogurt 100g [6]		Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g		---		Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 259g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g	
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] ser gouda 45g [6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z makreli wędzonej z koperkiem 80g [3],Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Bez Cukru	
	Mandarynka1 szt 100-120g				Owsianka dawtona 100g			
Dgr. Pab. s. Zniechęcony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g		---		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 waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 80g [2], wędlna drobiowa 30g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g		---		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 waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] - siekana , pomidor b/s 70g, Kakao 200ml [6]		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pasta z makreli wędzonej z koperkiem 80g [3], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Bogactwo Energetyczne	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g		---		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 waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z makreli wędzonej z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
PIZZA	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			
Chirurgiczna porożnaczyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach duszonych 120g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g		---		Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml		Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml			
					Owsianka dawtona 100g			

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 łubin, 12 skorupki, 13 siarka, 14 mięczaki