

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)					
06.wrz.24 - piątek							
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + { KOLACJA 21}		WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcz 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6] wędzlina 30g[1/5/7-10] , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcz 55g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 4,1g		
	Jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]				
Dop. Pobr. s. Żółtliwy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
Biegata Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						
PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml		Białko:80,5 Tłuszcz:78,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g		
	sok warzywny 300ml[1/8]						
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1], ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	Białko:80,5 Tłuszcz:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g		
	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]						

Jadłospis 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 męczaki