

Dieta		Unwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
01.paź.24 - wtorek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Publikarna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcz 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	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]	Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g[1] sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Ogórek 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
Lekoinstrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 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
	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]		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 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
	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]		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
Mleko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 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
	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		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
Cukrzyca	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] Bez Cukru Jogurt naturalny 150g	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z pomidorem i oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
			Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Ogórek 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Sok warzywny 300ml [8]
Dop. Pół. s. Zwiększony	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 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
	Pieczywo pszenne + kajzerka 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		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], Pomidor b/c 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 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 22,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	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]		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka miksowana 100g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g [2/10] szt [2], Pomidor bez skóry 70g, Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
Biegacz Energetyczne	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa koperkowa z zacierką 350 ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska 120g w sosie własnym 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
	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]		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Sok warzywny 300ml [8]
PIPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata rumiankowa 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,66g
			Sok warzywny 300ml [8]	
Chirurgiczna postawopieczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [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 4,66g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6], wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/5/7-10], dżem brzoskwiowy 25g, pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g - 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Mus tubka 100g

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 mięczaki