

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

10.paź.24 - czwartek

Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5
Laktazyczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor b/s 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Serwatka pitna 150ml - Dar pro z witaminami [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml kanapka 1 szt [1/2/5-10] Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Jogurt naturalny 150g [6] Bez Cukru	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 4,7
Dogr. Pod. s. Zwiększony	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wieprzowa 30g [1/5/7-10] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor b/s 70g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor b/s 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
Stojąco Energetyczny	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy 70g [1/2/8] Pasta z tuńczyka, pieczonego bakłażana i pietruszki 80g [3], pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], dżem owocowy 25g, Pomidor 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5
PASTA	Pzeta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzeta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzeta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcz 84, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] Szynka wieprzowa 60g [1/5/7-10], miód, mus jabłkowy 100g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 180g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 70g, sałata 10g, Herbata 250ml Mus owocowy tubka 100g	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9

Jedłospis 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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki