

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn							
14.paź.24 - poniedziałek		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pielęgniwa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8]		---		---		Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcz 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
Lekstremiana	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata Herbata 250ml	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka i białych warzyw 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g	
	Jabłko 200g Bez Cukru	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		Bez Cukru		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Bez Cukru	
Dług. Pob. s. Zwiększony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata Herbata 250ml	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor B/s 70g Kakao 200ml	gulasz z szynki 180g [1/2/6/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml	gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			
PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]		Pzetarta 500ml [1/2/8]		Pzetarta 500ml [1/2/8]		Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Chwilowa poparperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8]		---		---		Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg waniliowy Włoszczowa 100g [6], Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml	gulasz z szynki w sosie własnym 180g - duszony [1/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]			

Jedlospis 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 mączczaki