

| Dieta | | 15.paź.24 - wtorek | | | | Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn | | | |
|-------------------------|--|--|-----------|---|-----------|--|-------------------------|--|--|
| | | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | | KOLACJA + (KOLACJA 21) | | WARTOŚCI | |
| Pochłonna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml | | Energia: 2322 kcal, Białko 118, Tłuszcz 76g w tym nasycone 27, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7g | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| Laktostrewna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozspanka 10g Herbata 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 | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozspanka 10g Herbata 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 | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidor b/d 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 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 | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| Cukrzyca | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozspanka 10g Herbata 250ml | | Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g | |
| | Brzoskwinia 150g | | Bez Cukru | | Bez Cukru | | Bez Cukru | | |
| Dop. Pół. s. Zwiększony | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidor b/d 70g, sałata rozspanka 10g Herbata 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 | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| Mielona | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z jaj 70g [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski miksowany 200g [6],pasta z pomidora i selera 70g [8], sałata rozspanka 10g Herbata 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 | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| Biegająco Energetyczny | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Pieczeń rzymska wieprzowo- wołowa 100g + 80g sosu [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] miód 25g, serek wiejski 200g [6], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata rozspanka 10g Herbata 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 | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | |
| RAWA | Pzetaarta 500ml [1/2/8] | | | Pzetaarta 500ml [1/2/8] | | Pzetaarta 500ml [1/2/8] | | Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g | |
| | Herbata 250ml | | | Kompot 250ml | | Herbata 250ml | | | |
| | | | | | | Sok marchew-cukinia [8] | | | |
| Chwilowe nieopierające | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] | Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 100g [1/3/5/7-10], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml | | Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8] Pieczeń rzymska drobiowa 100g + 80g sosu własnego z warzywami [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] surówka z buraka z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 90g Herbata 250ml | | Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g | |
| | | | | | | | Sok marchew-cukinia [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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki