

Dieta		18.wrz.24 - środa			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Pielęgniarstwo	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5		
	Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2531, Białko 90, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8		
Wys. Bielona	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcz 76, Tłuszcz Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 4,8		
	Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7		
Dobry. Pch. s. Zdobny	Jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]		sok warzywny 300ml[8]			
	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7		
Mielona	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 70g [1/5/7-10]- miksowana, dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8		
	Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina sopocka miksowana 90g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor B/S 70g, +jabłko z pieca 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5		
Bieganie Energetyzacja	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g bukiet warzyw na parze na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml sok warzywny 300ml[8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 4,7		
	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml sok warzywny 300ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7		
PAPA	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml kissiel 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7		
	Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlna [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10],ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml kissiel 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7		

Jadospis 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki