

Dieta		02.paź.24 - środa				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pudlowana	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/6/8]		---		Chleb razowy pszenno żytny 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcz 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g	
	Pieczycywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, , sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g mizeria 130g [6] Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g	
	Pieczycywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g	
	Pieczycywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g	
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
Cukrzyca	jogurt 100g [6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/6/8]		---		pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g	
	Pieczycywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru Kiwi 1 szt 100-120g	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g mizeria 130g [6] Kompot 250ml Bez Cukru		Jogurt naturalny 150g [6]					
Dgr. Pół. z. Zwiększony	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g	
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
Mielna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g	
	Pieczycywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor b/s 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek - Rozdrobniona 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
Biegają Energetyczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcz 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, sól 5,9g	
	Pieczycywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 5g, sałata 10g + pomidor 70g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					
PRAWA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]		---		Przetarta 500g [1/2/8]		Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcz 96g w tym nasycone 3,4, węglowodany 372g w tym cukry 45g, błonnik 31g, sól 5,5g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		Owsianka Dawtona 100g			
Chrupkawa proporzycyjna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6]	Dyniowa z ziemniakami 350ml [1/6/8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcz 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, sól 5,7g	
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Udka kurczaka w sosie własnym 160g/80[1/8] , ryż 200g Marchewka mini z oliwą z oliwek - Rozdrobniona 130g Kompot 250ml		Owsianka Dawtona 100g					

**Jadłospis 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