

Dieta	24.wrz.24 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (1) ŚNIADANIE (1)	OBIAD	KOLACJA + (1) KOLACJA (1)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo razowe + grahamka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	— Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], rzodkiewka 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Energja: 2322 kcal Białko 118, Tłuszcz 76g w tym nasycone 26,7g, węglowodany 267g w tym cukry 50g, błonnik 47g, sól 7g
Laktazjowa	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	— pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Energja: 2312 kcal Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g sól 5,4g
Wyj. Białkowe	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	— pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>budyń waniliowy 200ml(1/6)</i>	Energja: 2312 kcal Białko 107g, Tłuszcz 75g w tym nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g sól 5,4g
Wielko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	— pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Energja: 2147 kcal Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym nasycone 22,7g, węglowodany 227g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g sól 6,3g
Caloryczna	Pieczywo razowe + bułka grah. 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml <i>Brodawkiwina 1szt.</i>	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml <i>Kanapka 1 szt [1/2/5-10]</i>	— Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] rzodkiewka 50g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i> <i>Bez Cukru</i>	Energja: 2194,3 kcal Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 95g, błonnik 56g, sól 5,4g
Dług. Pob. a. Zwiększony	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	— pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Energja: 2147 kcal Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym nasycone 22,7g, węglowodany 227g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g sól 6,3g
Miękką	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	— pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6] Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Energja: 2312 kcal Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g sól 5,4g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	— pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Energja: 2312 kcal Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g sól 5,4g
PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Białko:96 Tłuszcz:75 Węglowodany:277 ENERGIJA 2204 kcal sól 4,60g
Chirurgiczne poparzewy	Zupa mleczna z kuskani 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], waniliowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] marchewka mix na parze z oliwą z oliwek 150g[6/8/7] Kompot 250ml	— pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] południca sopocka 30g [1/5/7-10], kiri 2 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml <i>mus warzywno owocowy tubka 100g</i>	Białko:96 Tłuszcz:75 Węglowodany:277 ENERGIJA 2204 kcal sól 4,60g

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