

Dieta		26.wrz.24 - czwartek			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 2)	WARTOŚĆ		
Pielęgniarska	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron razowy 160g [1/2]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2535, 124, Tłuszcz 50g, tym nasycone 10g, węglowodany 29g w tym cukry 3g, błonnik 52g, sól 4,8g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Laktacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt. [3], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2314, 117, Tłuszcz 70g, tym nasycone 10g, węglowodany 29g w tym cukry 3g, błonnik 54,6g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Wyż. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2429, Białko 125, Tłuszcz 85g w tym nasycone 17g, węglowodany 29g w tym cukry 3g, błonnik 35g, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Mleko Tuczaczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcz 66g, tym nasycone 10g, węglowodany 30g w tym cukry 7g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron razowy 160g [1/2]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcz 67g, tym nasycone 10g, węglowodany 29g w tym cukry 4g, błonnik 51,5g, sól 9,2g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Diet. Pch. z Żelazdowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcz 66g, tym nasycone 10g, węglowodany 30g w tym cukry 7g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcz 66g, tym nasycone 10g, węglowodany 30g w tym cukry 7g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt. [3], jabłko 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2535, 124, Tłuszcz 50g, tym nasycone 10g, węglowodany 29g w tym cukry 3g, błonnik 52g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 70g, sałata Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				
PIEKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek		Przetarta 500ml [1/2/8]	Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 28g Tłuszcz 77,5g Energia 2177,5 cal sól 4,8 g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]	Potrąwka z fileta z indyka w białym sosie z warzywami 200g [1/8], makaron pszenny 160g [1/2]	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 28g Tłuszcz 77,5g Energia 2177,5 cal sól 4,8 g	
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 70g, Herbata 250ml	szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	Herbata 250ml				

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktaza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tujin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki