

Dieta		27.wrz.24 - piątek			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
		ŚNIADANIE + (10MAKROELEM)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 1/1)	WARTOŚCI		
Pielęgniarstwo	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk smażony 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcz 70g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g	
	Pieczyczo razowe100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Lekturstworność	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Duszona marchewka 120g [1]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Wyn. Biologiczne	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Duszona marchewka 120g [1]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Mleko Tuczaczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Duszona marchewka 120g [1]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Cukrzyca	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcz 67g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 6,1g	
	Pieczyczo razowe100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6]wędlina 30g[1/5/7-10] , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek 130g	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Opr. Pch. s. Żywnościowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2szt [1/6] Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Duszona marchewka 120g [1]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor b/s70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Duszona marchewka 120g [1]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Bogatka Energetyzacja	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , pomarańcza 1 szt , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Duszona marchewka 120g [1]	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Pajzka	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:30,5 Tłuszcz:73 , 9 Węglowodany:230, ENERGIA 2171,Alca sól 4,7g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml		
Chirurgiczna pielęgnacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g	pieczycho jasne 100g[1], masło10g[6]	Pasztet wegetariański 70g [1/2/5/8], serek deliser 2 szt [1/6] Pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Białko:30,5 Tłuszcz:73 , 9 Węglowodany:230, ENERGIA 2171,Alca sól 4,7g	
	Pieczyczo jasne 100g[1], rama 10g[6] serek naturalny wypasiony 125g [6], miód 25g , jabłko z pieca 1 szt , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Duszona marchewka 120g [1]	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/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki