

Data		30.wrz.24 - poniedziałek			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		UNIERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W OLSZTYNIE (USK)	
		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)	
				WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [1/5/7/8]	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2367 kcal Białko: 113g, tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 265g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100g [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	---	wędlina 50g [1/5/7-10],, miód 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	
Laktosfrawna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g	Energia: 2427kcal białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100g [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],, miód 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g	Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100 g [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	serek waniliowy 150g [6]	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100 g [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] 0 Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	
Cukrzycy	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10], jogurt naturalny 150g- 1 szt . [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g	Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g
	Jabłko 1 szt. 100-150g Bez Cukru	Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml Bez Cukru	
Dop. Płob. a. Zdobądźmy	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g b/c	Energia: 2373 kcal, białko: 119g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100g [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] 0 Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	
Mielidna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100g [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] Duszony seler z oliwą z oliwek [1/6] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	
Bogatą Energetycznie	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek waniliowy 100g [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] Mieszanka warzyw na parze - ogród hortex 150g [1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],, miód 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	
PIKKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta + dodatek	---	Galaretką 180g	Białko:86 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g
	Herbata owocowa 250ml	Kompot 250ml	---	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	
Chrupkizem pomarszczone	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]	---	Galaretką 180g	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek naturalny 150g 1 szt . [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], makaron pszenny jasny 200g [1/2] Duszony seler z oliwą z oliwek [1/6] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	
				Mus tubka 100g	

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki