

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
04.paź.24 - piątek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pediatria	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], masło10g[6], ser gouda 45g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty z sosem vinegret i prażonym słonecznikiem 120g [1/9] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z tuńczyka z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g
			Kefir 200g [6]	
Lekozdrzewna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z tuńczyka z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
			Kefir 200g [6]	
Wys. Biznesowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z tuńczyka z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
			Kefir 200g [6]	
Mleko Tuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 80g [2] , wędlna drobiowa 30g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
			Kefir 200g [6]	
Diabetyczna	Jogurt 100g [6] Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] ser gouda 45g [6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z tuńczyka z koperkiem 80g [3],Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g
		Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
Diet. Pab. s. Związkowy	Mandarynka1 szt 100-120g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 80g [2] , wędlna drobiowa 30g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
			Kefir 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] - siekana , pomidor b/s 70g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pasta z tuńczyka z koperkiem 80g [3], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
			Kefir 200g [6]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1szt. [2], pasta z tuńczyka z koperkiem 80g [3], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
			Kefir 200g [6]	
PAPA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
			Kefir 200 g [6]	
Chirurgiczna postawopiecznia	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach duszonych 120g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Słupki cukinii na parze z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2396, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g
			Owsianka dawtona 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 mączczaki