

Dieta		Unwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
07.paź.24 - poniedziałek				
ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532 Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302 Cukry 53, Błonnik 39, Sól 6,7
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Laktostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532 Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302 Cukry 53, Błonnik 39, Sól 6,7
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532 Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302 Cukry 53, Błonnik 39, Sól 6,7
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Mleko Tuczaczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Pulpecik drobiowy 120g[1/2/8] + sos 80g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 245 Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350 Cukry 87, Błonnik 93, Sól 5,5
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g [6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 235 Białko 133, Tłuszcz 65, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 250 Cukry 51, Błonnik 36, Sól 5,2
	serek skyr 120g[6] Bez Cukru		kanapka 1 szt [1/2/5-10] Bez Cukru	
owsianka Dawtona - tubka 100g				
Ugr.-Pob. s. Zędogłowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Pulpecik drobiowy 120g[1/2/8] + sos 80g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 245 Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350 Cukry 87, Błonnik 93, Sól 5,5
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Pulpecik drobiowy 120g[1/2/8] + sos 80g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 270 Białko 131, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 350 Cukry 51, Błonnik 93, Sól 5
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Bogactw Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz wołowy 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 276 Białko 135, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 335 Cukry 53, Błonnik 39, Sól 5
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2111 Białko 97, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 14,2, Węglowodany 350 Cukry 56, Błonnik 27, Sól 4,9
	owsianka Dawtona - tubka 100g			
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457 Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350 Cukry 87, Błonnik 93, Sól 5,5
	owsianka Dawtona - tubka 100g			

**Jadospis 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 męczaki