

Dieta		08.paź.24 - wtorek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 2)		WARTOŚCI	
Pudłowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						mandarynka 1 sztuka		Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5	
Laktozowana	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						mandarynka 1 sztuka		Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5	
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						jogurt 150g [6]		Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						jogurt owocowy 150g [6]		Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5	
Cukrzycy	Jogurt naturalny 100g [6]	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, serek deliser 1szt [6], sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
		jabłko 1 sztuka 120-150g Bez Cukru		kanapka 1 szt [1/2/5-10] Bez Cukru		mandarynka 1 sztuka		Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcz 62, Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 5	
Dopr. Pok. s. Związkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g,miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						jogurt owocowy 150g [6]		Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlina mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						jogurt owocowy 150g [6]		Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcz 59, Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,1	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 70g,miód 25g - 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] paszтет domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z pieczonych warzyw 80g [1/8], sałata 10g Herbata z cytryną 250ml	
						mandarynka 1 sztuka		Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5	
Mleka	Przetarta 500ml [1/2/8]	Herbata 250ml		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Herbata 250ml	
				Kompot 250ml		mus mandarynka-jabłko 150g		Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcz 57, Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 4,9	
Chlorogeniczna popieraszynowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina Krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70gmiód 25g - 1 szt sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem 350g [1/6/8] Pulpet z piersi kurczaka (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml	
						galaretką owocową 150g		Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5	

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 mączniki