

Dieta	09.paź.24 - środa			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Popielawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 120g		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Laktazyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g, jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Cukrzycowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 120g		Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2130, Białko 87, Tłuszcz 76, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 4,8
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru		Kompot 250ml Bez Cukru		sok warzywny 300ml[8] Bez Cukru		
Dgr. Pdb. s. Zwiększony	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor b/s 70g + jabłko z pieca 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Kotlet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 70g [1/5/7-10]- miksowana, dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlina sopocka miksowana 90g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor B/S 70g, +jabłko z pieca 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Wędlina sopocka 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g[6], pomidor 70g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		sok warzywny 300ml[8]		
PIWA	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 4,7
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml		
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g cukinia na parze z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata mix Herbata 250ml		Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		kisiel 250ml		

**Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"**

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 mięczaki