

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

14.lis.24 - czwartek

Dzielnica	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/3/6/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek kiri 1szt [6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
			owsianka Dawłtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/3/6/8], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
			owsianka Dawłtona 100g	
Wyż. Białkowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/3/6/8], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
			owsianka Dawłtona 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami białkiem jaj 150g [1/3/6/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko Herbata 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
			owsianka Dawłtona 100g	
Cukrzycowa	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/3/6/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek kiri 1szt [6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukry 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g
	serek skyr naturalny 140g[6]	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
Dogr. Pch. s. Zwiększony	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami białkiem jaj 150g [1/3/6/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko Herbata 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
			owsianka Dawłtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami i białkiem jaj 150g [1/3/6/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
			owsianka Dawłtona 100g	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/3/6/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Bitki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Energia: 2525, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
			owsianka Dawłtona 100g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
			owsianka Dawłtona 100g	
Chirurgiczna prostackcyjna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/7-10], dżem owocowy 20g, jabłko pieczone 1 szt., chrupki kukurydziane 20g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki wieprzowe 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona jarzynka z pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, serek kiri 1 szt.[6], sałata mix Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
			owsianka Dawłtona 100g	

Jednospis realizowany w ramach programu "Dobry Postępek"

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 skorupki, 13 siarka, 14 mięczaki