

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

15.lis.24 - piątek

Data		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2800, Białko 116, Tłuszcz 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Laktostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 68g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 68g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Cukrzyca	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 260ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2281, Białko 116, Tłuszcz 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g
	sok warzywny 300ml	Kompot 250ml	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Dop. Pch. z. Szkieletowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Mielna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g ,mus jabło-mandarynka 150g Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina miksowana 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 68g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt Kakao 200ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		
PACHA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]		Białko:80,5 Tłuszcz:73 ,9 Węglowodany:298,1 ENERGIJA 2171,4kcal sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Chirurgiczna prostejca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	---	Białko:80,5 Tłuszcz:73 ,9 Węglowodany:298,1 ENERGIJA 2171,4kcal sól 4,7g
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml		

Jadospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzechy ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupki, 13 siarka, 14 mięczaki