

30.gru.24 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniarska	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g [1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
Laktacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g [1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g [1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 133, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
Cukrzycowa	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 252, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
Dieta. Pch. s. Zwiększony	serek skyr naturalny 120g[6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta. Pch. s. Zwiększony	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
Mięsna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona miksowana 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 5
Dieta. Pch. s. Zwiększony	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2762, Białko 135, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 355, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 5
Dieta. Pch. s. Zwiększony	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 4,9
Dieta. Pch. s. Zwiększony	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + kasza jęczmienna drobna 200g[1] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5

Jadospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"