

10.sty.25 - piątek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Peśka	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcz 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g
Laktostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25g, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25g, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20g, węglowodany 240g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,6g
Cukryczka	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcz 87g w tym nasycone 23g, węglowodany 250g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 6,7g
Dop. Pół. s. Związkowy	sok warzywny 300ml Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20g, węglowodany 240g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,6g
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabło-mandarynka 150g Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna miksowana 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcz 55g w tym nasycone 20g, węglowodany 240g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,6g
Bojato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, mandarynka 1 szt Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcz 63g w tym nasycone 25g, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:80, Tłuszcz:73, Węglowodany: ENERGA 2171, sól 4,7g
Chirurgiczna poparaczajna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie cytrynowym 120g/80g[1/3/8], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlna 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Białko:80, Tłuszcz:73, Węglowodany: ENERGA 2171, sól 4,7g

Jadłospis 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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki