

31.gru.24 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 2)	WARTOŚCI	
Podstaw	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa fasolowa z wędzonką 350g [1/5/7-10] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7- 10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko 1 sztuka 120-150g		
Laktazowana	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7- 10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko 1 sztuka 120-150g		
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7- 10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko 1 sztuka 120-150g		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7- 10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g		
Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7- 10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcz 62, Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Galaretka malinowa 180ml b/c	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	jabłko 1 sztuka 120-150g		
Dopr. Pół s. Złagowany	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7- 10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g		
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina mielona 50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcz 59, Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,1
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g		
Bogato Energetyczne	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędlina 40g [1/7- 10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko 1 sztuka 120-150g		
PIWA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 4,9	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Chirurgiczne proste/proporcjonalne	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabelana 350g [1/6/8] Pulpet z piersi kurczaka (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] filet wędzony z indyka [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g		

Jedlospis 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