

23.sty.25 - czwartek

## Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Laktosemna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g, tym nasycone 30, węglowodany 250g w tym cukry 52,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Pieczywo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Mleko Tłuszczowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukry 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g
	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], rzodkiewka 50g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Diet. Pół. s. Złagodzony	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
Biegacz Energetyczny	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 52,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	
PANKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Sok marchew-seler 300 ml [8]	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	
Chirurgiczna poroparcyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 52,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka )120g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 15g [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
Mus jabłkowy 150g				

Jadospis 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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki