

24.sty.25 - piątek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], masło10g[6], ser gouda 30g [6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 117, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
Cukrzyca	Jogurt 100g [6] Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] ser gouda 45g [6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 67g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g
Upr. Pobr. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlna mielona 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8],ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
Diapeta Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek waniliowy 100g[6], wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Dorsz w sosie słodko-kwaśnym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i jajek z koperkiem 120g [2/3/9], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
PARKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml Kefir 200g [6]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g
Chirurgiczna postawopozycyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8] Dorsz na parze w warzywach duszonych 120g/ 50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix10g Herbata 250ml Owsianka dąwtowa 100g	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g

Jadospis 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki