

Dieta		20.sty.25 - poniedziałek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )		OBIAD		KOLACJA + ( KOLACJA 21 )		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2367 kcal, Białko 113g, Tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 265g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Laktosemna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z oliwą z oliwek 120g [1/8]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g Kakao200ml [6] Bez Cukru	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata10g		Herbata 250ml Bez Cukru		kefir 200g [6]	
Dg: Pch. s. Zogładkowy	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z oliwą z oliwek 120g [1/8]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Pulpet z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z oliwą z oliwek 120g [1/8]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Biegota Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta + dodatek		Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]		Białko:86 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g	
	Herbata owocowa 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	
Chirurgiczna poporuczyjna	Zupa mleczna z płatkami jagłanymi 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8]		---		---		Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] piersz z indyka wędzona 40g [1/5/7-10], miód 20g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Potrawka z polędwicy wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z oliwą z oliwek 120g [1/8]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g		Herbata 250ml		kefir 200g [6]	

Jadłospis 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