

22.sty.25 - środa

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 2.) | WARTOŚCI |
|--------------------------|--|--|---|--|
| | mleczna z ryżem 300ml [6] pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2640 kcal Białko 121, Tłuszcz 90g w tym nasycony 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, s 5,9g |
| Laktostrawna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2247 kcal Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycony 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, s 4,1g |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2247 kcal Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycony 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, s 4,1g |
| Nisko Tłuszczowa | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2247 kcal Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycony 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, s 4,1g |
| Cukrzyca | jogurt 100g [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru kiwi 1 szt 100-120g | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru | --- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Herbata 250ml Bez Cukru jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2247 kcal Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycony 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, s 4,1g |
| Dogr. Pobr. z. Zabiegowy | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2247 kcal Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycony 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, s 4,1g |
| Mielona | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina mielona 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2247 kcal Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycony 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, s 4,1g |
| Bogato Energetyczna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2640 kcal Białko 121, Tłuszcz 90g w tym nasycony 12, węglowodany 342g w tym cukry 65g, błonnik 51g, s 5,9g |
| PIKKA | Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml | Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml | Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2010 kcal Białko 81, Tłuszcz 96g w tym nasycony 8,4, węglowodany 372g w tym cukry 45g, błonnik 31g, s 5,5g |
| Chwilowa prostejcyjna | Zupa mleczna z ryżem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Pieczeń rzymska z indyka 120g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml jogurt naturalny 150g [6] | Energia: 2440 kcal Białko 101, Tłuszcz 90g w tym nasycony 12, węglowodany 352g w tym cukry 45g, błonnik 51g, s 5,7g |

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki