

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

21.sty.25 - wtorek

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcz 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok owocowy 140g [6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok owocowy 140g [6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
Cukrzycowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g [6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g [6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
Dług. Peka. s. Zwiększający	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g [6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Biegacza Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Papka	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata rumiankowa 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata z cytryną 250ml Sok warzywny 300 ml [8]	Białko:96 Tłuszcz: Węglowodany ENERGA 2200g sól 4,69
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] galantyna z kurczaka bez groszku 150g [1/2/8] , pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata rozszponka 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml Mus owocowy 100g	Białko:96 Tłuszcz: Węglowodany ENERGA 2200g sól 4,69

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 mączczaki