

29.sty.25 - środa

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Kotlet mielony smażony 120g [1/2], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 261 Białko 92, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 38 Cukry 61, Błonnik 30, Sól 5
Laktostrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 253 Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 38 Cukry 61, Błonnik 30, Sól 4,8
Wyse. Białkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 253 Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 38 Cukry 61, Błonnik 30, Sól 4,8
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 250 Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 39 Cukry 61, Błonnik 29, Sól 4,7
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] Kompot 250ml	--- Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 213 Białko 87 Tłuszcz 76, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 28 Cukry 61, Błonnik 36, Sól 4,8
Dogr. Pot. s. Złogodowy	Jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok warzywny 300ml[8]	
Dogr. Pot. s. Złogodowy	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 250 Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 39 Cukry 61, Błonnik 29, Sól 4,7
Mleczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona miksowana 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 253 Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 38 Cukry 61, Błonnik 30, Sól 4,8
Dobrych Energetyczne	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80g [1-3/5/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2631 Białko 89, Tłuszcz 80, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 39 Cukry 61, Błonnik 30, Sól 5
AWKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	sok warzywny 300ml[8] Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 4,7
Chirurgiczna pnaparacyjna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzona parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcz 70, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
			kisiel 250ml	

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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki