

28.sty.25 - wtorek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)

OBIAD

KOLACJA + (KOLACJA 21)

WARTOŚCI

| | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | OBIAD | KOLACJA + (KOLACJA 21) | WARTOŚCI |
|---------------------------|---|--|---|---|
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa fasolowa z wędzonką 350g [1/5/7-10] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 22 Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 33 Cukry 42, Błonnik 34, Śól 4,5 |
| | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], , pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 22 Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 33 Cukry 42, Błonnik 34, Śól 4,5 |
| | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 227 Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 33 Cukry 42, Błonnik 34, Śól 4,5 |
| | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 239 Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 32 Cukry 47, Błonnik 32, Śól 5 |
| Wys. Białkowe | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 227 Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 33 Cukry 42, Błonnik 34, Śól 4,5 |
| | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 239 Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 32 Cukry 47, Błonnik 32, Śól 5 |
| Mieko Tłuszczowa | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2216 Białko 108, Tłuszcz 62, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 35 Cukry 41, Błonnik 46, Śól 5 |
| | Jogurt naturalny 100g [6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2216 Białko 108, Tłuszcz 62, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 35 Cukry 41, Błonnik 46, Śól 5 |
| Cukrzyca | Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2216 Białko 108, Tłuszcz 62, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 35 Cukry 41, Błonnik 46, Śól 5 |
| | Galaretką malinową 180ml b/c | kanapka 1 szt [1/2/5-10] | jabłko 1 sztuka 120-150g | |
| Dogr. Pab. s. Zabiegowy | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2191 Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329 Cukry 47, Błonnik: 32, Śól 5 |
| | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Roladka z kurcz. Nadz. szpinakiem (mielone mięso na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina mielona 50g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcz 59, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Śól 5,1 |
| Mielona | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Śól 4,5 |
| Biegła Energetyczna | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] Pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- jabłko 1 sztuka 120-150g Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędlina 40g [1/7-10], papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Śól 4,5 |
| | Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Przetarta 500ml [1/2/8] | Przetarta 500ml [1/2/8] | Przetarta 500ml [1/2/8] |
| PIAKA | Herbata 250ml | Kompot 250ml | Herbata 250ml | Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcz 57, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Śól 4,9 |
| | Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6] | Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8] | mus jabłkowy 150g | Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Śól 5 |
| Chirurgiczna proparacyjna | Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] filet wędzony z indyka [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml | Pulpet z piersi kurczaka (na parze) 120g + sos koperkowy 80g [1/2/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml | --- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml | Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcz 56, Tłuszcz Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Śól 5 |
| | | | jabłko pieczone 1 sztuka 120-150g | |

Jedłospis 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki