

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
05.lut.25 - środa				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniarstwo	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 101,1, Tłuszcz 99,5g w tym nasycone 37, węglowodany 224g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Pieczątko razowe 100g [1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	Kefir naturalny 200g [6]	
Lekostrewnia	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczątko pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	Kefir naturalny 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczątko pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	#ADR!	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczątko pszenne 100g[1], rama 10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem [10] 150g Kompot 250ml	Kefir naturalny 200g [6]	
Cukrzyca	Pieczątko razowe 100g [1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g surówka z marchewki z nasionami lnu 130g	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2336 kcal, Białko 100, Tłuszcz 100g w tym nasycone 37, węglowodany 245g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 4,1g
	Kiwi 100-120g	Kompot 250ml	Bez Cukru	Bez Cukru
Dgr. Pab. s. Złoty	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcz 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczątko pszenne 100g[1], rama 10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem [10] 130g Kompot 250ml	Kefir naturalny 200g [6]	
Mielana	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina miksowana [1/5/7-10] 70g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczątko pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem [10] 130g Kompot 250ml	Kefir naturalny 200g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina[1/5/7-10] 30g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcz 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczątko razowe 100g [1], masło10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g[1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	Kefir naturalny 200g [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Pieczeń z indyka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa [1/5/7-10] + galaretki owocowa 150g+ pomidor b/s 70g Herbata 250ml	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Pieczątko jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka z szynką z selera gotowanego 120g [1/5/7-10] + roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem [10] 130g Kompot 250ml	Kisiel owocowy 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki