

Dieta	03.lut.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, białko: 124g, tłuszcz: 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- Mus owocowy 100g pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz: 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- Mus owocowy 100g pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz: 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- Mus owocowy 100g pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], miód 25g, sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz: 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
Cukrzycowa	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek naturalny 140g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz: 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g
	Jabłko 200g	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
Dług. Pob. s. Zobądlony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [2/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], miód 25g, sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz: 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [2/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- Mus owocowy 100g pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa mielona 50g [1/7-10], miód 25g, sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz: 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- Mus owocowy 100g pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz: 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
Chirurgiczna postawopiecznia	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka drobiowa z kurczaka 120g [2/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- Mus owocowy 100g pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], owocowy 20g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
			Mus owocowy 100g	

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