Dieta	14.lut.25 - piątek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk smażony 120g[1/3/8] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
			jogurt do picia 200ml [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], wędlina 30g[1/5/7-10] , sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g
	pomarańcza 1 szt 150-170g	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	jogurt naturalny 150 g [6]	
Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z morszczuka 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 2 szt [1/6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
			jogurt do picia 200 ml [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25g , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g , pomidor b/s 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
			jogurt do picia 200 ml [6]	

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