

13.lut.25 - czwartek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 21 )	WARTOŚCI
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
		Galaretka z owocami 180g	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukry 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
		Galaretka z owocami 180g	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2420kcal, Białko 125, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 291g w tym cukry 56g, błonnik 35g, sól 5,3g
		Serek waniliowy 150g [6]	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
		Galaretka z owocami 180g	
Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, jajko 1 szt [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukry 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g
Jogurt naturalny150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Galaretka z owocami B/C180g	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [3], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
		Galaretka z owocami 180g	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna miksowana 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ziemniaki 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [3], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukry 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
		Galaretka z owocami 180g	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g marchewka z groszkiem 130g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [3], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
		Galaretka z owocami 180g	
Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
		Galaretka do picia 180g	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Wędlna 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
		Galaretka z owocami 180g	

Jadospis 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki