

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

27.lut.25 - czwartek

Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5
	Pieczycywo razowe 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałata z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałata z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałata z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 100g	
Miało Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 100g	
Cukrzyca	Pieczycywo razowe100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałata z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron razowy 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2320, Białko 93, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 304, Cukry 54, Błonnik: 36, Sól 4,7
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	Bez Cukru
Dgr. Pch. s. Związkowy	jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
Mielona	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] + ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona mielona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2650, Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 341, Cukry 61, Błonnik: 35, Sól 5
	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 100g		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2659, Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12, Węglowodany 340, Cukry 60, Błonnik: 37, Sól 5
	Pieczycywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałata z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszonek 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 100g	
Pieka	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2310, Białko 91, Tłuszcz 84, Tłuszcz Nasycone 10, Węglowodany 307, Cukry 59, Błonnik: 35, Sól 5
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna nieoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią 180g [1/8] +makaron pszenny 200g[1/2] sałata z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 2610, Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 60, Błonnik: 31, Sól 4,9
	Pieczycywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Biskopty[1/2/6] 10g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g, Herbata 250ml	Kompot 250ml	Mus owocowy tubka 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