

30.sty.25 - czwartek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 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  Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12 Węglowodany 12 Cukry 60, Błonnik 37, Sól 5
Lelekstrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12 Węglowodany 12 Cukry 61, Błonnik 35, Sól 5
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12 Węglowodany 12 Cukry 61, Błonnik 35, Sól 5
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12 Węglowodany 12 Cukry 61, Błonnik 35, Sól 5
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9 Węglowodany 12 Cukry 60, Błonnik 31, Sól 4,9
Niska Tłuszczowa	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 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  Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 93, Tłuszcz 81, Tłuszcz Nasycone 10 Węglowodany 12 Cukry 54, Błonnik 36, Sól 4,7
Cukrzyca	jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9 Węglowodany 12 Cukry 60, Błonnik 31, Sól 4,9
Dług. Pob. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], serek kiri 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt 120-150g, roszponka 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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona - rozdrobniona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 97, Tłuszcz 101, Tłuszcz Nasycone 12 Węglowodany 12 Cukry 61, Błonnik 35, Sól 5
Mielna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Paszтет domowy wieprzowy 100g [1/2/8], sałatka z brokuła [90g] i szynki [30g] -120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt 120-150g, roszponka 10g Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa parzona 50g[1/5/7-10], deliser 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g ,  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 97, Tłuszcz 102, Tłuszcz Nasycone 12 Węglowodany 12 Cukry 60, Błonnik 37, Sól 5
Bogata Energetyczna	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8]  Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 91, Tłuszcz 84, Tłuszcz Nasycone 11 Węglowodany 12 Cukry 59, Błonnik 35, Sól 5
Pierza	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlna drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], Biskopty[1/2/6] 10g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g, Herbata 250ml	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  Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, Pomidor b/s 50g, sałata10g , Herbata 250ml	Energia Kcal. 20 Białko 93, Tłuszcz 93, Tłuszcz Nasycone 9 Węglowodany 12 Cukry 60, Błonnik 31, Sól 4,9
Chirurgiczna postoperacyjna			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