

| Dieta | | 28.lut.25 - piątek | | | | Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK) | | | |
|--------------------------|--|------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | | ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) | | OBIAD | | KOLACJA + (KOLACJA 21) | | WARTOŚCI | |
| Podstawowa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9 | |
| | Pieczyczo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g | | Pieczyczo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], papryka 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Kakao 200ml [6] | | | Kompot 250ml | | | | | |
| Lekkostrawna | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Kakao 200ml [6] | | | Kompot 250ml | | | | | |
| Wys. Białkowa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g, | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Kakao 200ml [6] | | | Kompot 250ml | | | | | |
| Niska Tłuszczowa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Herbata czerwona 250ml | | | Kompot 250ml | | | | | |
| Kulczyca | Jogurt naturalny 100g [6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 4,9 | |
| | Pieczyczo razowe 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120g | | Pieczyczo razowe 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Kakao 260ml [6] | Bez Cukru | | Kompot 250ml | | Bez Cukru | | | |
| Ogr. Pab. + Zjadłowy | Mandarynka 120-150g | | | kanapka 1 szt [1/2/5-10] | | skyr naturalny 140g [6] | | | |
| | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Herbata czerwona 250ml | | | Kompot 250ml | | | | | |
| Mielona | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Kakao 200ml [6] | | | Kompot 250ml | | | | | |
| Biegła Energetyczna | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta jajeczno-turńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Kakao 200ml [6] | | | Kompot 250ml | | | | | |
| PIEKA | Przetarta 500ml [1/2/8] | | | Przetarta 500ml [1/2/8] | | Przetarta 500ml [1/2/8] | | Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 4,8 | |
| | Herbata 250ml | | | Kompot 250ml | | Herbata 250ml | | | |
| Chirurgiczna prostackowa | Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] | | | Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] | | --- | | Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1 | |
| | Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, | | | Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] | | Pieczyczo pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g 1 szt, Pomidor B/S 50g, roszonek 10g Herbata 250ml | | | |
| | Herbata czerwona 250ml | | | Kompot 250ml | | | | | |

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki