

31.sty.25 - piątek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚĆ
Laktostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], papryka 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. 2 Białko 87, Tłuszc 88, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 71, Bł 39, Sól 4,9
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. 2 Białko 86, Tłuszc 72, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 71, Bł 38, Sól 4,4
Wyr. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. 2 Białko 86, Tłuszc 72, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 71, Bł 38, Sól 4,4
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] 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] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 86, Tłuszc 73, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 69, Bł 38, Sól 5
Całkowicie	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia Kcal. Białko 86, Tłuszc 72, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 51, Bł 38, Sól 4,4
Dgr. Pol. s. Zniepalowy	Mandarynka 120-150g Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10] Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] 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] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 86, Tłuszc 73, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 69, Bł 38, Sól 5
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 86, Tłuszc 72, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 71, Bł 38, Sól 4,4
Mielona	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 86, Tłuszc 72, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 71, Bł 38, Sól 4,4
Bigaba Energetyczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8], ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-turczykowa 100g [2/3/9], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 87, Tłuszc 88, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 71, Bł 39, Sól 4,9
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 89, Tłuszc 72, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 63, Bł 29, Sól 4,4
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] 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] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g 1 szt, Pomidor B/S 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml serek waniliowy 150g [6]	Energia Kcal. Białko 86, Tłuszc 73, Tłuszcz Nasycone 1 Węglowodan Cukry 69, Bł 38, Sól 5

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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki