

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
10.lut.25 - poniedziałek				
SNIADANIE + (II SNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Państwa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 100g 70g/30g [3/8], wędlina 30g [1/5/7-10], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, tłuszcz 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Lekarska	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Wys. Bialkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Śledzik z sosem jogurtowym 70g/30g [3/8], wędlina 30g [1/5/7-10], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Diet. - Pab. s. - Zwiększony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	sok warzywny 300ml[8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], mus jabłkowy 120g, pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina mielona 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Pulpet z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
Biegacz Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 100g 50g/50g [1/3/8], wędlina 30g[1/5/7-10], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g , rukola 10g Kakao 200ml	Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	
PIPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów z warzywami 80g [8]+ herbatniki 1 op 15g [1/2/6] Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g , rukola 10g Herbata 250ml	Marchewka na parze z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	Deser jogurtowy z marakują 125g [6]	

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