

26.lut.25 - środa

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudlowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g	Kotlet mielony smażony 120g [1/2], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Cukryczka	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 4,8
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]	Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Jogurt naturalny 150g [6]	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
Dop. Pob. s. Ząglodowy	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus jabłko mandarynka 120g, sałata lodowa 30g	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mandarynka 1 szt., sałata lodowa 30g	Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
PŁYWA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 290, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 4,7
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			sok warzywny 300ml	
Chirurgiczna poronopiecznia	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8]	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g	Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8], ziemniaki 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzona parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kisiel 250ml	

Jadospis realizowany w ramach programu "Dobry Postępek"

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 mączczaki