

Dieta	12.lut.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 2 )	WARTOŚCI
<b>Podstawowa</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcz 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
<b>Laktosewna</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcz 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
<b>Wys. Białkowa</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml skyr owocowy 125g [6]	Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcz 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
<b>Niska Tłuszczowa</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml skyr owocowy 125g [6]	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
<b>Cukrzyca</b>	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, papryka 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcz 99g w tym nasycone 19, węglowodany 289g w tym cukry 69g, błonnik 37g, sól 5,3g
<b>Dgr. Pnb. s. Ząbkolowy</b>	Pomarańcza 1 szt. Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10] Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	Sok pomidorowy 300 ml --- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml skyr owocowy 125g [6]	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
<b>Mielona</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
<b>Bogatą Energetyczną</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcz 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
<b>PIEKA</b>	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Sok pomidorowy 300 ml	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
<b>Chirurgiczna poporaczynowa</b>	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml Kisiel 300 ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcz 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g

**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