

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

24.lut.25 - poniedziałek

Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki z kapusty pekińskiej z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
Laktostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
Wyz. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcz 65, Tłuszcz Nasycone 11, Węglowodany 252, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
Dieta bez cukru	sok pomidorowy 300 ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta bez glutenu	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona mielona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 5
Bezglutenowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1szt 120-150g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2762, Białko 135, Tłuszcz 96, Tłuszcz Nasycone 13, Węglowodany 335, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 5
PAWA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml sok warzywny 300 ml	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcz 103, Tłuszcz Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 4,9
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dzem owocowy 20g, pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 1szt 120-150g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Potrawka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml Serek szarlotka 150g [6]	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcz 77, Tłuszcz Nasycone 9,3, Węglowodany 350, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"