Dieta	03.mar.25 - poniedziałek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukty 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
			Mus owocowy 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
			Mus owocowy 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
			Mus owocowy 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
			Mus owocowy 100g	
Cukrzyca	 pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek naturalny 140g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml Bez Cukru	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g
	Jabłko 200g		Sok marchew-cukinia [8]	
Ogr. Prod. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [2/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
			Mus owocowy 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 50g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [2/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
			Mus owocowy 100g	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera naciowego, jabłka i szynki 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
			Mus owocowy 100g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
			Mus owocowy 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka drobiowa z kurczaka 120g [2/8], ziemniaczki 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], sałatka z selera gotowanego z szynką 120g [1/5/7-10], roszponka 10g Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
			Mus owocowy 100g	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

04.mar.25 - wtorek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pa…	…a mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z czerwonej fasoli z pomidorami 350ml [1/8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2322 kcal, Białko 118, Tłuszcze 76g w tym nasycone 27, węglowodany 266g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 7g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukty 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g *Herbata 250ml* Bez Cukru Pomarańcza 150-170g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],ser zółty 30g [6], pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Bez Cukru Jogurt naturalny 150g [6]	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukty 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukty 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa mielona 70g [1/3/5/7-10] ,pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Pulpecik z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], maslo10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10] ,ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pomidor 50g, lodowa 30g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml [8] gulasz z szynki 180g - duszony [1/8], kasza jaglana 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor B/S 50g Herbata 250ml Jogurt owocowy 150g [6]	Białko;96 Tłuszcz;84 Węglowodany;275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

05.mar.25 - środa

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Po...	...a mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk smażony 120g [3], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], maslo10g[6] śledzik w sosie jogurtowym 150g [3/6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 101,1, Tłuszcze 99,5g w tym nasycone 37, węglowodany 224g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] ryba po grecku bez cebuli 150g [3/6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g [3/6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g [3/6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Cukrzyca	 Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru Kiwi 100-120g	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb razowy 100g[1], maslo10g[6] śledzik w sosie jogurtowym 150g [3/6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2336 kcal, Białko 100, Tłuszcze 100g w tym nasycone 37, węglowodany 245g w tym cukry 60g, błonnik 42g, sól 4,1g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Ogr. Prob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g [3/6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa niskotłuszczowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] **Pulpet rybny 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g** Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g [3/6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] Twarożek krajanka 100g [6], sałatka jarzynowa 100g [1/2/7-10] , sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Ryba po grecku bez cebuli 150g [3/6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 109, Tłuszcze 102g w tym nasycone 35,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
			Kefir naturalny 200g [6]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
			Kefir naturalny 200g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] twaróg krajanka 100g [6], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik ziemniaczkami 350 ml [1/6/8] Morszczuk na parze 120g [3], sos koperkowy 80g, ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
			Kisiel owocowy 250ml	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

06.mar.25 - czwartek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pod	...a mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/2/6/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukty 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
			owsianka Dawtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/2/6/8], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukty 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
			owsianka Dawtona 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/2/6/8], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukty 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
			owsianka Dawtona 100g	
Niskotłuszczowa	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami białkiem jaj 150g [1/2/6/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
			owsianka Dawtona 100g	
Cukrzyca	Pieczywo graham 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/2/6/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g *Herbata 250ml* Bez Cukru	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukty 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g
	serek skyr naturalny 140g[6]		owsianka Dawtona 100g	
Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami białkiem jaj 150g [1/2/6/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
			owsianka Dawtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka niskotłuszczowa z warzywami i białkiem jaj 150g [1/2/6/8], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki ze schabu 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], ziemniaki 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina mielona 70g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
			owsianka Dawtona 100g	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Galantyna z kurczaka z warzywami i jajkiem 150g [1/2/6/8], papryka 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. 120-150g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] leczo warzywne z kiełbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukty 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
			owsianka Dawtona 100g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 ckal sól 4,8 g
			owsianka Dawtona 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z platkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 30g [1/7-10] , dżem owocowy 20g, jabłko pieczone 1 szt., chrupki kukurydziane 20g Herbata 250ml	Zupa cukiniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8] Pulpeciki ze schabu 110g (2szt) w sosie własnym [1/8], kasza jęczmienna 200g Duszona marchewka z selerem, pietruszką i pomidorami 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 ckal sól 4,8 g
			owsianka Dawtona 100g	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

07.mar.25 - piątek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pod...	...a mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], maslo10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Kotlet smażony z dorsza 120g [1/3], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo graham 100g[1], maslo10g[6] Jajko 1 szt [2], ser zółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2300, Białk 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białk 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białk 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] , Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białk 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Cukrzyca	Pieczywo graham 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], maslo10g[6] Jajko 1 szt [2], ser zółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2291, Białk 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1
	sok warzywny 300ml		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml	
Ogr. Pob. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białk 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,mus jabło-mandarynka 150g Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina mielona 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2019, Białk 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], maslo10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , mandarynka 1 szt Kakao 200ml [6]	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Surówka z marchewki i jabłka z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2153, Białk 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298, ENERGIA 2171,4kcz sól 4,7g
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus jabłkowy 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Buraczkowa 350 ml [1/8] Pulpecik dorsza w sosie śmietanowo-cytrynowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Marchew na parze z oliwą z oliwek i sezamem 130g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Białko;80,5 Tłuszcz;73, ,9 Węglowodany;298, ENERGIA 2171,4kcz sól 4,7g
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

08.mar.25 - sobota

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podst	a mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe100g[1], maslo10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2404, Białko 137, Tłuszcze 72g w tym nasycone 28, węglowodany 277g w tym cukty 45g, błonnik 50g, sól 5,5
			mus owocowy w tubce 100g	
Laktozowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszennne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2497, Białko 141, Tłuszcze 77g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 46g, błonnik 45g, sól 5,4
			mus owocowy w tubce 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszennne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2497, Białko 141, Tłuszcze 77g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 46g, błonnik 45g, sól 5,4
			mus owocowy w tubce 100g	
Niska Tłuszczowa	Kefir 200ml [6] Pieczywo pszennne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie pomidorowym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Duszona marchewka z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2218, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 28, węglowodany 288g w tym cukty 86g, błonnik 37g, sól 4,7g
			mus owocowy w tubce 100g	
Cukrzyca	Kefir 200ml [6] Pieczywo razowe 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g *Herbata 250ml* Bez Cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczyworazowe 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2337, Białko 141, Tłuszcze 74g w tym nasycone 33, węglowodany 252g w tym cukty 55g, błonnik 53g, sól 5,7g
	Jabłko 1 szt (200g)		serek naturalny 140g[6]	
Opr. Pob. s. żołądkowy	Kefir 200ml [6] Pieczywo pszennne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie pomidorowym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Duszona marchewka z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2218, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 28, węglowodany 288g w tym cukty 86g, błonnik 37g, sól 5,5g
			mus owocowy w tubce 100g	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszennne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna mielona 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszona marchewka z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń chlebowa mielona 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2218, Białko 109, Tłuszcze 67g w tym nasycone 28, węglowodany 288g w tym cukty 86g, błonnik 37g, sól 4,7g
			mus owocowy w tubce 100g	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo pszennne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] Pieczeń chlebowa 60g [1/5/7-10], sałatka ryżowa z warzywami i tuńczykiem 120g [2/3/8/10], sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2497, Białko 141, Tłuszcze 77g w tym nasycone 30, węglowodany 291g w tym cukty 46g, błonnik 45g, sól 5,4g
			mus owocowy w tubce 100g	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
			mus owocowy w tubce 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Szynka szkolna 50g [1/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 50g, chrupki kukurydziane 20g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Potrawka z indyka w sosie pomidorowym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka duszona z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wdlina drobiowa 50g [1/5/7-10], jogurt naturalny 100g , miód 25g Herbata z cytryną 250ml	Białko;71,5 Tłuszcz;65,8 Węglowodany;309,9 ENERGIA 2172,6kcal sól 4,9g
			mus owocowy w tubce 100g	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

09.mar.25 - niedziela

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podst.	gurt owocowy 100g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], papryka 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2452, Białko 118, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28, węglowodany 275g w tym cukry 62g, błonnik 48g, sól 7,7g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
Laktozawna	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2421, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 294g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 6,6g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
Wys. Białkowa	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2421, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 294g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 6,6g
			jogurt naturalny 150g[6]	
Niska Tłuszczowa	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2016, Białko 112, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 244g w tym cukry 64,5g, błonnik 27g, sól 9,9g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
Cukrzyca	 Pieczywo żytnie razowe 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g *Herbata 250ml* Bez Cukru	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10],papryka 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2153, Białko 103, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27, węglowodany 227g w tym cukry 44g, błonnik 53g, sól 9g
	Pomarańcza 150g-170g		Sok marchew seler 300ml [8]	
Ogr. Poł. s. Żołądkowy	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2016, Białko 112, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 244g w tym cukry 64,5g, błonnik 27g, sól 9,9g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
Mielona	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6], szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2421, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 294g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 6,6g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
Bogata Energetyczna	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [3], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Grillowany filet z piersi kurczaka w sosie własnym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek deliser 1szt [6],szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Energia: 2421, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 294g w tym cukry 65g, błonnik 38g, sól 6,6g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
			Sok marchew seler 300ml [8]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Jogurt owocowy 100g [6] Pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pasta z białka jaj 1 szt 70g [3], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpecik z piersi kurczaka 120g [1/8], ziemniaczki 200 g Buraczki duszone 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, roszponka 10 g Herbata 250ml	Białko;80 Tłuszcz;67,6 Węglowodany;327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
			Galaretka 180g	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki