

Dieta	19.maj.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki z kapusty pekińskiej z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 60g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 60g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Kakao 200ml		Serek szarlotka 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 60g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 60g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Kakao 200ml		Serek szarlotka 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 60g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2532, Białko 115, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 302, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 6,7
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 60g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Kakao 200ml		Serek szarlotka 150g [6]	
Mielko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 60g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 250, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 60g, jabłko z pieca 1szt 120-150g, rukola 10g	Potrąwka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g	Herbata 250ml	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Serek szarlotka 150g [6]	
Cukrzycowa	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 60g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 60g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2351, Białko 133, Tłuszcze 65, Tłuszcze Nasycone 11, Węglowodany 252, Cukry 51, Błonnik: 36, Sól 5,2
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
Dgr. Pch. s. Żółtkowy	sok pomidorowy 300 ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok warzywny 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 60g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 250, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 60g, jabłko z pieca 1szt 120-150g, rukola 10g	Potrąwka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g	Herbata 250ml	
Mielana	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Serek szarlotka 150g [6]	
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	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	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 60g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2703, Białko 131, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 350, Cukry 51, Błonnik: 93, Sól 5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona mielona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor b/s 60g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Białko Energetyczna	Kakao 200ml		Serek szarlotka 150g [6]	
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8] Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera i jabłka 120g [6/8]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 60g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2762, Białko 135, Tłuszcze 96, Tłuszcze Nasycone 13, Węglowodany 335, Cukry 53, Błonnik: 39, Sól 5
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g wędlna - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek kiri 1 szt [6], pomidor 60g, jabłko 1szt 120-150g, rukola 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Pasta	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 4,9
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			sok warzywny 300 ml	
Chirurgiczna poporazyczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 60g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2457, Białko 91, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 9,3, Węglowodany 250, Cukry 87, Błonnik: 93, Sól 5,5
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna - szynka wędzona drobiowa 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor 60g, mus jabłkowy 1szt 120-150g, rukola 10g	Potrąwka ze schabu 180g [1/8] + ziemniaki 200g cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 130g	Herbata 250ml	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Serek szarlotka 150g [6]	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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