

20.maj.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa libañska z ciecierzycą i ziemniakami 350g [1/8]	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędłina 40g [1/7-10], , papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
Laktosemnia	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędłina 40g [1/7-10], , pomidor 60g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędłina 40g [1/7-10], , pomidor 60g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
Miało Tłuszczowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędłina 40g [1/7-10], , pomidor b/s 60g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2216, Białko 108, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 339, Cukry 41, Błonnik: 46, Sól 5
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , filet z indyka wędzony 50g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędłina 40g [1/7-10], , papryka 50g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
Dgr. Pch. s. Zębielowy	Jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Jogurt naturalny 150g [6]	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	
Miało	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9], wędłina 40g [1/7-10], , pomidor b/s 60g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	Energia Kcal. 2201, Białko 108, Tłuszcze 59, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 331, Cukry 47, Błonnik: 33, Sól 5,1
			Jogurt naturalny 150g [6]	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2271, Białko 110, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 336, Cukry 42, Błonnik: 34, Sól 4,5
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g twarożek śmietankowy 100g [6] , miód 25g, pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pierś z kurczaka duszona 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] sałatka z tuńczyka i warzyw 80g [3/8/9],wędłina 40g [1/7-10], , pomidor 60g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
PIAPA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2189, Białko 108, Tłuszcze 57, Tłuszcze Nasycone 9, Węglowodany 330, Cukry 47, Błonnik: 30, Sól 4,9
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna postawopacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/6]	Zupa z selera naciowego zabeliana 350g [1/6/8]	---	Energia Kcal. 2191, Białko 109, Tłuszcze 56, Tłuszcze Nasycone 8, Węglowodany 329, Cukry 47, Błonnik: 32, Sól 5
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] filet wędzony z indyka [1/57-10] , miód 25g, pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Roladka z piersi z kurczaka (mięso mielone na parze) 120g [1/2] w sosie dyniowym 80g [1/6/8], kasza jęczmienna drobna 200g [1] surówka z buraczką z jabłkiem i olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędłina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 20g, pomidor b/s 60g, sałata lodowa 30g Herbata z cytryną 250ml	
			Jogurt naturalny 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 sarkaa, 14 mączczaki