

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
21.maj.25 - środa					
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Pudłowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa szczawiowa 350ml [1/2/8] Kotlet mielony wieprzowo - wołowy smażony 120g [1/2], ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100 g [2/8], kiwi 1 szt , sałata lodowa 30g	Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, rzodkiewka 50g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 300ml [8]				
Lekciastrowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], kiwi 1 szt , sałata lodowa 30g	Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 300ml [8]				
Wyr. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], kiwi 1 szt , sałata lodowa 30g	Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 300ml [8]				
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus owocowy tubka 100g , sałata lodowa 30g	Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kisiel czysty 300 ml				
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], kiwi 1 szt , sałata lodowa 30g	Zupa szczawiowa 350ml [1/2/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2130, Białko 87 Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone9, Węglowodany 286 Cukry 61, Błonnik: 36, Sól 4,8	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	Chleb razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], Ogórek zielony 50g, rzodkiewka 50g, roszponka 10g		
		Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru		
	Kefir 200 ml [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok pomidorowy 300ml [8]		
Dgr. Pch. z Zwiększający	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8], mus owocowy tubka 100g , sałata lodowa 30g	Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kisiel czysty 300 ml				
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2531, Białko 89, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 387, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 4,8	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], mus owocowy tubka 100g , sałata lodowa 30g	Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 300ml [8]				
Biegata Energetyzacja	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Pulpet z dorsza w sosie z pomidorowo-bazyliowym 120g/80G [1-3/5/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2631, Białko 92, Tłuszcze 80, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 30, Sól 5	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8], kiwi 1 szt , sałata lodowa 30g	Mieszanka warzyw na parze z oliwą z oliwek i migdałami 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g [6], dżem 25g, Pomidor 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 300ml [8]				
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2170, Białko 89, Tłuszcze 81, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 291, Cukry 63, Błonnik: 30, Sól 4,7	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	sok pomidorowy 300ml [8]				
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml [1/8] Roladka z mięsa wieprzowo-wołowego w sosie własnym 120g/80g [1/6/8] , ziemniaki 200g	---	Energia Kcal. 2500, Białko 90, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 390, Cukry 61, Błonnik: 29, Sól 4,7	
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g	Marchewka duszona z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina zawędzana parzona 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kisiel czysty 300 ml				
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 młeczaki