

23.maj.25 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniarska	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 60g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120 g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9
			serek waniliowy 150g [6]	
Lekarska	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 60g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
			serek waniliowy 150g [6]	
Wys. Bielarska	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 60g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
			serek waniliowy 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G,pomidor B/S 60g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
			serek waniliowy 150g [6]	
Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2510, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 51, Błonnik: 38, Sól 4,9
	Kiwi 1 szt. 120g	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	skyr naturalny 140g [6]	
Ogr. Pak. s. Związkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25G, pomidor B/S 60g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
			serek waniliowy 150g [6]	
Młoda	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6], miód 25g, pomidor B/S 60g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 4,7
			serek waniliowy 150g [6]	
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g fromage 80g[6],miód 25G, pomidor 60g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta jajeczno-tuńczykowa 100g [2/3/9], pomidor +0g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2697, Białko 87, Tłuszcze 88, Tłuszcze Nasycone 12, Węglowodany 395 Cukry 71, Błonnik: 39, Sól 4,9
			serek waniliowy 150g [6]	
99%	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 4,8
			serek waniliowy 150g [6]	
Chirurgiczna proporcjonalna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25G,pomidor B/S 60g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Kotlet z dorsza i łososia na parze 130g w jasnym sosie bazyliowym [1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 130g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g 1 szt , Pomidor B/S 60g, roszonek 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2460, Białko 86, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 378 Cukry 69, Błonnik: 38, Sól 5,1
			serek waniliowy 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 mięczaki