

26.maj.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniwa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2535 kcal, Białko 124g, Tłuszcz 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukry 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek naturalny 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/6/8]	---	Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g
	Kakao 200ml Bez Cukru	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt.. [2], papryka 50g, sałata lodowa 30g	
	Jabłko 200g	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pak. s. Związkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2197 kcal, białko: 106g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta z białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina szynka zawędzana mielona 100g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor B/S 50g	Pulpecik z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa mielona 50g [1/7-10], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Biegłość Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 120/5g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata lodowa 30g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
PUGIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			jogurt naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna pospawczyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6]	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8]	---	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], twarożek waniliowy 70g [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	gulasz z szynki (duszony) 180g [1/8], kasza jagłana 200g marchewka kolorowa mix z oliwą z oliwek 120/5g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka konserwowa 50g [1/7-10], pasta z białek 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 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 siarka, 14 mięczaki