

Dzień	27.maj.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa z czerwonej fasoli z pomidorami 350ml [1/8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2322 kcal, Białko 118, Tłuszcz 76g w tym nasycone 27, węglowodany 266g w tym cukry 59g, błonnik 47g, sól 7g
	Pieczyczo razowe + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, rzodkiewka 50g, lodowa 30g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Dobry	Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
	Pomarańcza 150-170g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dobry, Pch. s. Złagidowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa mielona 70g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g , lodowa Herbata 250ml	
Białko Energetyczne	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml [8] Udko pieczone z kurczaka z kością 160g [1/8/9], sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g [1], masło10g[6] pasta z tuńczyka i twarogu 80g [3/6], szynkowa 30g [1/3/5/7-10], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z indyka 100g [1/2/6/8],dżem owocowy 20g,pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g, lodowa Herbata 250ml	
PAPA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,68g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna pampasacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8] Roladka drobiowa z kurczaka 110g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g sałata z oliwą z oliwek 100 g	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczyczo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, pasta z duszonego pomidora i marchewki 70g Herbata 250ml	
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