

Dzieta	30.maj.25 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pełnotęta	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 55g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Ciepłota	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 260ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 120g	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], ser żółty 40g[6], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 6,1g
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	
	kefir 200 ml [6]		Galaretka owocowa b/c z kawałkami jabłka 250ml	
Ogr. Pół. z. Złazdowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 55g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 63g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g ,mus tubka 100g Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina mielona 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 68g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], masło10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , pomarańcza 1 szt. Kakao 200ml [6]	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 1 szt [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
PIAZA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80,5 Tłuszcze:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Buraczkowa 350 ml [1/8]	---	Białko:80,5 Tłuszcze:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10],mus tubka 100g, pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś na parze 110g [3], ziemniaczki 200g szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białek jaj z sosem jogurtowym 70g [2], wędlina 40g [1/7-10], pomidor b/s 50g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
		Kompot 250ml	Galaretka owocowa z kawałkami jabłka 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"

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