

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
02.cze.25 - poniedziałek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniwa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml		Jogurt naturalny 150g [6]	
Lekustrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml		Jogurt naturalny 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Jogurt naturalny 150g [6]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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
	pieczywo razowe 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Bez Cukru	Bez Cukru	
Dop. Pch. s. Zakąskowy	Galaretki B/C 180g	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Jogurt naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Pulpet z szynki 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], mus jabłkowy 100g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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], rama10g[6] wędlina mielona 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml		Jogurt naturalny 150g [6]	
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa ogórkowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [7] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], jabłko 1 szt., pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	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], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml		Jogurt naturalny 150g [6]	
Papra	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chroniczna porażenie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa selerowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 180g [1/2/8], kasza bulgur 200g [1] Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z pieczonych warzyw 80g [8], herbatniki 1 op 15g [1/2/6], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g 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