

04.cze.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---	Pieczyczo razowe 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2255,5kcal,	
	Pieczyczo razowe 100g [1], rama10g[6]	Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , ziemniaki 200g	Paszтет domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g	Białko 111,1,		
Laktostrawna	wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10],	0	Herbata 250ml	Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3,		
	sałata lodowa 30g	Kompot 250ml		węglowodany 274g w tym cukry 73,5g,		
Wys. Białkowa	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	blonnik 35,8g, sól 5g		
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---			
Niska Tłuszczowa	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama10g[6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2264 kcal,		
	wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10],	surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1]	pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g	Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2,		
Cukrzyca	sałata lodowa 30g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	węglowodany 250g w tym cukry 72g, blonnik 31g, sól 5,3g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Jogurt bułgarski 200 ml [6]			
Dłg. Pół. s. Zwiększony	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---			
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2393 kcal,		
Mielona	wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g	surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1]	pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14,		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	węglowodany 289g w tym cukry 82g, blonnik 29g, sól 5,4g		
Bogata Energetyczna	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---			
	Pieczyczo razowe 100g [1], rama10g[6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2467 kcal,		
PIPA	wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10],	surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1]	pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g	Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19,		
	sałata lodowa 30g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	węglowodany 279g w tym cukry 69g, blonnik 57g, sól 5,3g		
Chirurgiczna pooperacyjna	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Jogurt bułgarski 200 ml [6]			
	Pomarańcza 1 szt.	kanapka 1 szt [1/2/5-10]				
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---			
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2393 kcal,		
Chirurgiczna pooperacyjna	wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/10], sałata lodowa 30g	surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1]	pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14,		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	węglowodany 289g w tym cukry 82g, blonnik 29g, sól 5,4g		
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---			
	Pieczyczo razowe 100g [1], rama10g[6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2255,5kcal,		
Chirurgiczna pooperacyjna	wędlina 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/10],	surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1]	pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g	Białko 111,1,		
	sałata lodowa 30g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3,		
Chirurgiczna pooperacyjna	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Jogurt bułgarski 200 ml [6]	węglowodany 274g w tym cukry 73,5g,		
				blonnik 35,8g, sól 5g		
Chirurgiczna pooperacyjna	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]			
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml			
Chirurgiczna pooperacyjna			Jogurt bułgarski 200 ml [6]			
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8]	---			
Chirurgiczna pooperacyjna	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6]	Energia: 2393 kcal,		
	wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g	surówka z buraczką z olejem rzepakowym i jabłkiem 130g [1]	wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14,		
Chirurgiczna pooperacyjna	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	węglowodany 289g w tym cukry 82g, blonnik 29g, sól 5,4g		
			Kisiel 300 ml			
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Pościłek"						

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