

Dieta		05.cze.25 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawowa		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g mizeria z jogurtem 130g [6] Kompot 250ml		---		Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukty 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
		Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml				Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, ogórek zielony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml			
Lekkostrawna		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml		Galaretka z owocami 180g		Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukty 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml		Galaretka z owocami 180g		Energia: 2429kcal, Białko 125, Tłuszcze 85g w tym nasycone 17, węglowodany 291g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 5,3g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
Niska Tłuszczowa		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml		Serek waniliowy 150g [6]		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
Cukrzysta		Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Bez Cukru		Galaretka z owocami 180g		Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukty 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g	
		Jogurt naturalny150g [6]		Kompot 250ml		Bez Cukru			
Dłg. Pok. z. Zalegający		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml		Galaretka z owocami B/C180g		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, pasta z białek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
Mielona		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ziemniaki 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml		Galaretka z owocami 180g		Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina mielona 50g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 60g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, pasta z jajek 50g [2], jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml			
Bogata Energetycznie		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 130g Kompot 250ml		Galaretka z owocami 180g		Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukty 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jajko 1 szt. [2], jabłko 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
Pupa		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek		Galaretka z owocami 180g		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml		Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml			
Chirurgiczna pooperacyjna		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml [1,6]		Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8] Potrawka z fileta z kurczaka w sosie z warzywami 200g [1/8], ryż 200g szpinak duszony 120g[6/8/7] Kompot 250ml		Galaretka do picia 180g		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
		Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Wędlina 30g [1/5/7-10], Pasta z tuńczyka z twarogiem i ziołami 80g [1-3/6], Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml				pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
						Galaretka z owocami 180g			
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Pośilek"									

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