

06.cze.25 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Pielętna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 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	
	Pieczycwo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Śledź z jogurtem bałkańskim 180g [3/6], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 250ml	Pieczycwo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
Wys. Budowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczycwo pszenne 100g[1],rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Kakao 200ml [6]		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
Miało Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
Ciepła	Pieczycwo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], wędlina 30g[1/5/7-10] , sałata mix 10g Kakao 260ml [6]	Śledź z jogurtem bałkańskim 180g [3/6], ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g	
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
	pomarańcza 1 szt 150-170g	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	kefir 200 ml [6]		
Ogr. Pok. s. Złagłowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
Miłana	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z morszczuka 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze 120g [1] Kompot 250ml	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek z ziołami 100g (bazylia/ pietruszka/ koperek) [6], miód 25g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z dorsza 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt [6] , Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [6]		
PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	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		
			kefir 200 ml [6]		
Chłujczona popraczona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] z sosem szpinakowo - ziołowym 80g [1] , ziemniaczki 200g Duszona marchewka 120g [1] Kompot 250ml	---	Białko:80,5 Tłuszcze:73,9 Węglowodany:298,1 ENERGIA 2171,4kcal sól 4,7g	
	Pieczycwo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 25g , sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem 20g , pomidor b/s 50g , sałata mix 10g Herbata 250ml		
			kefir 200 ml [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