

09.cze.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2367 kcal, Białko 113g, Tłuszcz 95g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13g, węglowodany 265g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 5,3g
	kefir 200g [6]			
Laktazynowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	kefir 200g [6]			
Wyr. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g [6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2427kcal, białko: 104g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g
	kefir 200g [6]			
Mielona Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	kefir 200g [6]			
Cukrzynowa	pieczywo razowe 100g[1], masło 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pasta z warzyw 50g [8], pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g
	Bez Cukru			Bez Cukru
Dgr. Piek. s. Złoty	Jabłko 1 szt. 100-150g			kefir 200g [6]
	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], ziemniaki 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g 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
	kefir 200g [6]			
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], sałatka z brokuła [80g] i szynki [20g] -100g [1/5/7-10], sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g 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
	kefir 200g [6]			
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata owocowa 250ml	Przetarta + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Białko:86 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g
	kefir 200g [6]			
Chirurgiczna postępowanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] pierś z indyka wędzona 40g [1/5/7-10], miód 20g,pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8] Duszona potrawka z polędwicy wieprzowej w sosie dyniowym 180g [1/8], kasza bulgur 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 120g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2373 kcal, białko: 114g, tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 8g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 29g, sól 4,8g
	kefir 200g [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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki