

Dieta		10.cze.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniwa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym kwasy tłuszczowe 11, węglowodany 315 g w tym cukry 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Lekarsztwa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Wys. Bielska	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Skyr owocowy 140g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], wędlina 50g [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Cukrzyca		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukry 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6], wędlina 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru		
	Jogurt naturalny 150g			Sok warzywny 300 ml [8]	
Dług. Pkt. z Zębkami	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukry 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g [6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Szpinak duszony 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Bogat. Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukry 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Brokuł z oliwą z oliwek 120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Słodka	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]		Białko:96 Tłuszcze:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Sok warzywny 300 ml [8]	
Chorob. pasopercyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8]	0		Białko:96 Tłuszcze:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Pieczywo pszenne 100g [1], masło 10g[6], wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata roszponka 10g	Sos boloński 180g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka mini z wiórkami kokosowymi z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
				Mus owocowy 100g	
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