

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
11.cze.25 - środa					
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, papryka 50g, rukola 10g		Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukty 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]		
Laktazerna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor 50g, rukola 10g		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6],wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor 50g, rukola 10g		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Herbata 250ml		jogurt naturalny 150g [6]		
Cukrzyca	jogurt 100g [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt., papryka 50g, rukola 10g		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6],wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru		Bez Cukru		
	pomarańcza 1 szt.		jogurt naturalny 150g [6]		
Dop. Pch. s. Zalegający	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 200g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Roladka z udka kurczaka 120 g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2247 kcal, Białko 105, Tłuszcze 81g w tym nasycone 24,6, węglowodany 259g w tym cukty 68g, błonnik 26g, sól 4,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]		
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem 25g, pomidor 50g, rukola 10g		Energia: 2640 kcal, Białko 121, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukty 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], masło 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [6]		
PAPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]		Energia: 2010 kcal, Białko 81, Tłuszcze 96g w tym nasycone 8,4, węglowodany 372g w tym cukty 45g, błonnik 31g, sól 5,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			jogurt naturalny 150g [6]		
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczką z olejem słonecznikowym 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2440 kcal, Białko 101, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 352g w tym cukty 45g, błonnik 51g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		jogurt naturalny 150g [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