

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
12.cze.25 - czwartek		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)					
Pielętna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	Pieczycwo żytńie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukty 52,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
	Pieczycwo razowe pszenno-żytnie 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukty 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
Wyś. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt.[6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2314 Białko 117, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 269g w tym cukty 53,4g, błonnik 34,6g, sól 5,2g
Mieko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
Cukrzycowa	Pieczycwo graham 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8] Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml	---	Pieczycwo żytńie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 1996, Białko 105, Tłuszcze 67,8g w tym nasycone 27, węglowodany 215g w tym cukty 40g, błonnik 51,5g, sól 9,2g
	Galaretka b/c 180ml			kefir 200 ml [6]	
Dług. Piek. s. Zębalowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa bez groszku z koperkiem i oliwą z oliwek 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta warzywno-jajeczna 50g [2/8], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/3/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8] , sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku z mięsa siekanego 180g [8], ziemniaki 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2409 Białko 116, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 324g w tym cukty 71,1g, błonnik 29g, sól 5g
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 5g, sałatka jarzynowa 100g [2/8], sałata lodowa 10g Herbata 250ml	Kurczak po tajsku 180g [8], ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze z czarnuszką i olejem rzepakowym 120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor 50g, jabłko 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Energia: 2535, Białko 124, Tłuszcze 90g w tym nasycone 30,2, węglowodany 250g w tym cukty 52,8g, błonnik 52g, sól 6,3g
Papka	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta 500g [1/2/8]	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350 ml [8]	---	kefir 200 ml [6]	
	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] wedłina 40g [1/5/7-10], dżem 25 g, sałata 10g Herbata 250ml	Pierś z pieca 110g w sosie 80g, ryż paraboliczny 200g Mieszanka warzyw na parze (cukinia /marchewka)120g Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek topiony lactima 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, jabłko z pieca 1 szt 120-150g Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
kefir 300 ml [6]					
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