

01.lip.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)					
Dzień		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa z soczewicy 350 ml [1/5/7-10] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza gryczana 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 130g		--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 50g, sałata mix 10g		Energia: 2322 kcal, Białko 118, Tłuszcze 76g w tym nasycone 27, węglowodany 266g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 100g		
Laktostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 100g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					budyń waniliowy 200ml[1/6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukty 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 100g		
Cukrzepa	Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], jajko 1 szt.[6], sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza gryczana 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 130g		--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 50g, sałata mix 10g		Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukty 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
	Bez Cukru		Bez Cukru		Bez Cukru		
Diet. Pół. z. Zębielowy	Pomarańcza 150-170g		kanapka 1 szt [1/2/5-10]		kefir 200 ml [6]		Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukty 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
Mielona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Roladka ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska mielona 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g , pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 100g		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej 130g		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g		Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], dżem truskawkowy 25g, sałatka z selera naciowego i jabłka 80g [6/8], sałata rozszponka 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 100g		
Papka	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek		Przetarta 500ml [1/2/8]		Białko:96 Tłuszc:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 100g		
Chirurgiczna poporaczynia	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z ziołami (kop/pie/baz) 350 ml [1/8] Zraziki ze schabu nadziewane farszem mięsno warzywnym w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], ziemniaczki 200g Marchewka mini z cukinią z oliwą z oliwek 130g		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g		Białko:96 Tłuszc:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama10g[6] połędwica drobiowa 50g [1/5/7-10], jogurt naturalny 100g [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml		
					mus owocowy tubka 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