

Dieta	02.lip.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Bigos tradycyjny ze słodkiej kapusty z wędzonką 320g [1/5-10] , ziemniaki 200g 0	---	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcze 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Miało Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	Energia: 2467 kcal, Białko 118, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], ser żółty 40g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 50g, ogórek zielony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
Diet. Pch. z Zaległowy	Pomarańcza 1 szt.	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Jogurt bułgarski 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6] Kompot 250ml	---	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], mozzarella mini 5 szt. [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem wiśniowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Jogurt bułgarski 200 ml [6]	Białko:96,6 Tłuszcze:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	
Chirurgiczna poparuszynna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos koperkowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g surówka z pomidora b/s z jogurtem i koperkiem 120g [6]	---	Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],jogurt naturalny 100g [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
			Kisiel 300 ml	
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