

Dieta		08.lip.25 - wtorek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawowa		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g		Energia: 2527 kcal, Białko 111, Tłuszcze 107g w tym nasycone 11, węglowodany 315 g w tym cukty 53 g, błonnik 52 g, sól 5,3g	
		Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g					
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		brzoskwinią 1 szt.-120g				Sok warzywny 300 ml [8]			
Laktostrawna		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g		Energia: 2460 kcal, Białko 124, Tłuszcze 86g w tym nasycone 26,1, węglowodany 299 g w tym cukty 51 g, błonnik 51 g, sól 6,2g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt.- 17g [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g					
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		brzoskwinią 1 szt. -120g				Sok warzywny 300 ml [8]			
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata mix 10g		Energia: 2571 kcal, Białko 141, Tłuszcze 89g w tym nasycone 29,3, węglowodany 305 g w tym cukty 59 g, błonnik 51 g, sól 6,3g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g					
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		brzoskwinią 1 szt. + jogurt owocowy 100 g [6]				Skyr naturalny 140g [6]			
Niska Tłuszczowa		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], 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 100g [1], rama 10g[6], wędlna 50g [1/5/7-10] , miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora b/s z koperkiem 120g					
		Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		mus tubka 100g				Sok warzywny 300 ml [8]			
Cukrzycowa		Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6], wędlna 50g [1/5/7-10] , ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata roszponka 10g		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g		0 Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 50g, sałata mix 10g		Energia: 2460 kcal, Białko 119, Tłuszcze 91g w tym nasycone 26,9, węglowodany 301 g w tym cukty 52 g, błonnik 56 g, sól 7,4g	
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Bez Cukru		Kompot 250ml		Bez Cukru	
		Jogurt naturalny 150g				Sok warzywny 300 ml [8]			
Dgr. Płk. s. Żelazkowy		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		Energia: 2236 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 289g w tym cukty 79g, błonnik 32g, sól 6,0g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g [6] wędlna 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora b/s z olejem i koperkiem 120g					
		Herbata rumiankowa 250ml		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		mus tubka 100g				Sok warzywny 300 ml [8]			
Mielona		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jajka 70g [2], 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 100g [1], rama 10g[6] wędlna mielona 100g [1/3/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora b/s z olejem i koperkiem 150g					
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		mus tubka 100g				Sok warzywny 300 ml [8]			
Bogata Energetyzująca		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8] Bitka wieprzowa 110 g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g		0 pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], 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 100g [1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10] , serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g		Surówka z pomidora z olejem, ziarnami słonecznika i koperkiem 150g					
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		brzoskwinią 1 szt.				Sok warzywny 300 ml [8]			
PAPKA		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			
		Jogurt 100/150g[6]				Sok warzywny 300 ml [8]			
Chirurgiczna poporaczająca		Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1/6]		Zupa ogórkowa 350 ml [1/8]		0 pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g		Energia: 2269 kcal, Białko 115g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29g, węglowodany 293g w tym cukty 80g, błonnik 33g, sól 6,4g	
		Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6], wędlna 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, dżem 25g, sałata roszponka 10g		Pulpet wieprzowy 110g w sosie własnym 80g [1/8] Surówka z pomidora b/s z olejem i koperkiem 120g					
		Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata z cytryną 250ml			
		mus tubka 100g				Mus owocowy 100g			
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 młęczaki