

Dieta		09.lip.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstaw	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 mizeria z jogurtem naturalnym 150g [6]		---		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem poprzeczkowy 25g, papryka 50g, rukola 10g		Energia: 2369 kcal, Białko 124, Tłuszcze 79g w tym nasycone 31, węglowodany 293g w tym cukty 85g, błonnik 45g, sól 6,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g								
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g				jogurt naturalny 150g [6]				
Laktotrawna	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 sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g		Energia: 2342 kcal, Białko 121, Tłuszcze 79g w tym nasycone 31, węglowodany 287g w tym cukty 86g, błonnik 39g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6],wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g								
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g				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 sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g		Energia: 2403 kcal, Białko 126, Tłuszcze 81g w tym nasycone 32, węglowodany 293g w tym cukty 86g, błonnik 39g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g								
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g + jogurt naturalny 100g				jogurt naturalny 150g [6]				
Niska 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 buraczka z olejem słonecznikowym 130g		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
	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								
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g				jogurt naturalny 150g [6]				
Cukrzycowa	jogurt 100g [6]		Zupa grysikowa 350ml [1/8] Udko z kurczaka z kością 160g w sosie własnym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g mizeria z jogurtem naturalnym 120g [6]		---		pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], serek deliser 1 szt., papryka 50g, rukola 10g		Energia: 2319 kcal, Białko 118, Tłuszcze 79g w tym nasycone 31, węglowodany 302g w tym cukty 79g, błonnik 48g, sól 6,5g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6],wędlina 30g [1/2/5/7-10] , pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Bez Cukru		Bez Cukru		
	jabłko 1 szt.								
Dgr. Pol. s. Zakładowy	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 sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2271 kcal, Białko 125, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 6,5g
	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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g				jogurt naturalny 150g [6]				
Mielana	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 seler gotowany z oliwą z oliwek 120g [8]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g		Energia: 2318 kcal, Białko 119, Tłuszcze 72g w tym nasycone 31, węglowodany 301g w tym cukty 85g, błonnik 28g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina mielona 100g [1/3/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	banan 1 szt. 120-150g				jogurt naturalny 150g [6]				
Bogata 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 sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy 80g [1/2/8], dżem porzeczkowy 25g, pomidor 50g, rukola 10g		Energia: 2640 kcal, Białko 81, Tłuszcze 90g w tym nasycone 12, węglowodany 342g w tym cukty 65g, błonnik 51g, sól 5,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wypasiony śmietankowy 125g [6], wędlina 30g [1/2/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g				jogurt naturalny 150g [6]				
PUWA	Przetarta 500g [1/2/8]		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]				jogurt naturalny 150g [6]				
Chirurgiczna poporaczynia	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 sałata z jogurtem naturalnym 100g [6]		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/2/5/7-10], dżem porzeczkowy 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 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Banan 1 szt 120-150g				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