

Dieta	11.lip.25 - piątek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 2 I)	WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2300, Białko 116, Tłuszcze 76g w tym nasycone 32, węglowodany 270g w tym cukry 79g, błonnik 40g, sól 6,7g	
	Pieczycwo razowe + bułka kajzerka 100g[1], rama 10g[6], ser gouda 30g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczycwo razowe100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g + jogurt owocowy 100g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2291, Białko 116, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26, węglowodany 237g w tym cukry 55g, błonnik 49g, sól 8,1g	
	Pieczycwo graham 100g[1], rama 10g[6] ser gouda 45g [6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej 120g Kompot 250ml	Pieczycwo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	sok warzywny 300 ml [8]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Dgr. Pol. s. Złagodowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata, Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z białek jaj 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8] Pulpet z łososia w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	---	Energia: 2019, Białko 117, Tłuszcze 55g w tym nasycone 20, węglowodany 248g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 4,8g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek waniliowy 100g[6],wędlina mielona 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, Kakao 200ml [6]		Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], pasta z jajek 50g [2], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Mus jabłko-banan 150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Kalafiorowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukry 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , pomidor 50g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z twarogu i tuńczyka 80g [3/6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt 120-170g		Jogurt naturalny 150g [6]		
PIPKA	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Przetarta 500g [1/2/8]	Energia: 2129, Białko 92, Tłuszcze 81g w tym nasycone 23, węglowodany 258g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 5,1g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100/150g[6]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Chirurgiczna poporaczyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/2/5/8]	---	Energia: 2336, Białko 116, Tłuszcze 72g w tym nasycone 25, węglowodany 306g w tym cukry 70g, błonnik 35g, sól 5,1g	
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata czerwona 250ml	Łosoś w sosie koperkowym 120g/ 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Seler z oliwą z oliwek 120 g [8] Kompot 250ml	Pieczycwo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 50g, roszponka 10g 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