

USK w Olsztynie

USK w Olsztynie						
Dieta	14.lip.25 - poniedziałek	OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawowa	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)					
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2304, Białko 121, Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone 23,5, Węglowodany 284, Cukry 60,3, Błonnik: 48, Sól 4,8	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] surówka z kapusty pekińskiej i rzodkiewki z olejem słonecznikowym i ziarnami dyni 150g Kompot 250ml	---	Pieczycwo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
Lekkostrawna	owsianka Dawtona - tubka 100g Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2310 Białko 120, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 40, Sól 4,8	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i pomidorem z olejem słonecznikowym i ziarnami dyni 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2310, Białko 120, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 40, Sól 4,8	
Wys. Białkowa	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i pomidorem z olejem słonecznikowym i ziarnami dyni 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	owsianka Dawtona - tubka 100g Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2219 Białko 122, Tłuszcze 66, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 29, Sól 4,9	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/s 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
Miska Tłuszczowa	owsianka Dawtona - tubka 100g Zupa jarska 350ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---		Energia Kcal. 2368 Białko 121, Tłuszcze 76, Tłuszcze Nasycone 23,5, Węglowodany 305, Cukry 53,5, Błonnik: 39,8, Sól 5,8	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko 1szt. Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Bez Cukru	Bez Cukru				
Cukrzyca	sok pomidorowy 300ml			serek skyr 120g[6]		

Dgr. Pob. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8]	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2219, Białko 122, Tłuszcze 66, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 29,5<i>ś</i>ł 4,9
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 90g, pasta z jajek 50g [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2339, Białko 125, Tłuszcze 79, Tłuszcze Nasycone 23, e Węglowodany 287, Cukry 60,3, Błonnik: 30,5<i>ś</i>ł 5,2
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] owsianka Dawtona - tubka 100g	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 2346 Białko 116, Tłuszcze 74, Tłuszcze Nasycone 21,5, <i>ś</i> Węglowodany 305, Cukry 69,3, Błonnik: 30,5, <i>ś</i>ł 4,7
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt. Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia Kcal. 233 Białko 107, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 301,7, Cukry 61,5, Błonnik: 30,1<i>ś</i>ł 5,4
Bezmleczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] owsianka Dawtona - tubka 100g	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok marchewkowy 300ml Herbata 250ml	Energia Kcal. 233 Białko 107, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 301,7, Cukry 61,5, Błonnik: 30,1<i>ś</i>ł 5,4
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], dżem 1 szt 25g , oliwki 80g, jabłko z pieca 1szt. Kakao 200ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok marchewkowy 300ml Herbata 250ml	Energia Kcal. 233 Białko 107, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 301,7, Cukry 61,5, Błonnik: 30,1<i>ś</i>ł 5,4
Neutropeniczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6] owsianka Dawtona - tubka 100g	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8] Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt [2], pasta z pomidora i warzyw 70g, sok marchewkowy 300ml Herbata 250ml	Energia Kcal. 233 Białko 107, Tłuszcze 69, Tłuszcze Nasycone 18,9 Węglowodany 301,7, Cukry 61,5, Błonnik: 30,1<i>ś</i>ł 5,4

Dzielnica kucharska	Zupa jarska 350ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia Kcal. 2346, Białko 116, Tłuszcze 74, Tłuszcze Nasycone 21,5, Węglowodany 305, Cukry 62,3, Błonnik: 30,8, Sól 5,3
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 20g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], oliwki 50g, pomidorki koktajlowe 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt.	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kasza bulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	owsianka Dawtona - tubka 100g		Jogurt vegński 120g	

PAPKA	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Pzetarta 500ml [1/2/8]	Energia Kcal. 2111, Białko 97, Tłuszcze 103, Tłuszcze Nasycone 14,2, Węglowodany 356, Cukry 56, Błonnik: 27, Sól 6,8
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	owsianka Dawtona - tubka 100g	Kisiel do picia 250ml	serek skyr 120g [6]	
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/2/8]		
Dzieci	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 70g , sałata 10g, jabłko 1szt.	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + kaszabulgur 200g[6] cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, jajko 1 szt [2], sałata mix 10g	Energia Kcal. 2310, Białko 120, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 40, Sól 4,8
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g[6]	
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8]		
Chirurgiczna pooperacyjna	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8] + ziemniaki 200g[6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	Energia Kcal. 2310, Białko 120, Tłuszcze 77, Tłuszcze Nasycone 24, Węglowodany 285, Cukry 61,3, Błonnik: 40, Sól 4,8
	wędlina - szynka wędzona 50g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], pomidor b/s 50g , sałata 10g, jabłko z pieca 1szt.	cukinia duszona z mini marchewką i oliwą z oliwek 150g	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, pasta z białek 50g [2], sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	owsianka Dawtona - tubka 100g	
	owsianka Dawtona - tubka 100g		serek skyr 120g [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