

USK w Olsztynie			
Dieta	18.lip.25 - piątek	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)
Podstawa	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 20g[6], jajko 2 szt. [2], serek lactima - 1 szt , pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba smażona miruna 110g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g -2 szt , papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]
	Wartości: Energia Kcal. 2306, Białko 110,3, Tłuszcze 71,4, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 307, Cukry 71, Błonnik: 34, Sól 5,2		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], serek lactima - 1 szt , pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6],dżem 25g -2 szt , pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]
	Wartości: Energia Kcal. 2285, Białko 109, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 305, Cukry 71, Błonnik: 32, Sól 5,2		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g -2 szt , pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]
	Wartości: Energia Kcal. 2285, Białko 123, Tłuszcze 73, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 306, Cukry 71, Błonnik: 32, Sól 5,6		
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka 100g [3], serek lactima - 1 szt , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], dżem 25g -2 szt , pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]
	Wartości: Energia Kcal. 2285, Białko 111, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 302, Cukry 71, Błonnik: 29, Sól 5,5		
Cukrzyca	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo razowe100g[1], rama 20g[6], jajko 2 szt. [2], serek lactima - 1 szt , pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Mandarynka 2 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], ogórek 70g, papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Bez Cukru Sok warzywny 300ml [6]
	Wartości: Energia Kcal. 2237, Białko 114, Tłuszcze 71,4, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 288, Cukry 46, Błonnik: 38, Sól 5,1		

Dgr. Pot. s. Żółdkowy	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka 100g [3], serek lactima - 1 szt , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], dżem 25g - 2 szt, pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	Energia Kcal. 2285, Białko 111, Tłuszcze 62, Tłuszcze Nasycone 20, Węglowodany 301, Cukry 71, Błonnik: 29, Sól 5,5
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka 100g [3], serek lactima - 1 szt , pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6] mus tubka 100g	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g - 2 szt , pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	Energia Kcal. 2503, Białko 86, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 386 Cukry 71, Błonnik: 38, Sól 5,6
Bezmielczna	Zupa jarska 350ml --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 25 g - 2 szt, Pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	Energia Kcal. 2304, Białko 118, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 308, Cukry 72, Błonnik: 31, Sól 5,6
	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] --- Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3] , sok pomidorowy 300ml Kakao 260ml [6] mus tubka 100g	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 25g - 2 szt , oliwki zielone 50g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	Energia Kcal. 2304, Białko 119, Tłuszcze 70, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 312, Cukry 73, Błonnik: 30,5 Sól 5,6

Biezmleczna cukrzyca	Zupa jarska 350ml	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8]		Energia Kcal. 2304, Białko 121, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 22, Węglowodany 308, Cukry 45, Błonnik: 31, Sól 5,6
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], pasta z tuńczyka 100g [3], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml banan 1 szt	Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, papryka 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	

PARKA	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kakao 260ml [6] jogurt 100g /150g [6]	Pzetarta 500ml [1/2/8] Kompot 250ml galaretka do picia 200ml	Pzetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	Energia Kcal. 2401, Białko 89, Tłuszcze 72, Tłuszcze Nasycone 10, Węglowodany 370 Cukry 63, Błonnik: 29, Sól 5,1

Dzieci	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 2 szt. [2], serek lactima - 1 szt, pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i prażonymi migdałami 120g [7] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g -2 szt pomidor 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Sok warzywny 300ml [6]	Energia Kcal. 2285, Białko 109, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 305, Cukry 71, Błonnik: 32, Sól 5,2

Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszką manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], pasta z tuńczyka 100g [3], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml banan 1 szt	Pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] Ryba miruna w warzywach na parze 120g/50g[1/3/8], ziemniaczki 200g Seler gotowany z marchewką i oliwą 150g [8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], dżem 25g - 2 szt, Pomidor B/S 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml Chrupki kukurydziane 10g + galaretka 150g	Energia Kcal. 2285, Białko 109, Tłuszcze 71, Tłuszcze Nasycone 19, Węglowodany 305, Cukry 71, Błonnik: 32, Sól 5,2

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