

Dieta		21.lip.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur gotowana 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml		--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2239kcal, Białko 116g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,2g, węglowodany 285g w tym cukry 80g, błonnik 32g, sól 4,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g								
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10]		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2309 kcal, białko: 116g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 83g, błonnik 31g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt.-150g								
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2392 kcal, białko: 122g, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 316g w tym cukry 83g, błonnik 31g, sól 6,6g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]								
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2136 kcal, białko: 114g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 297g w tym cukry 75g, błonnik 6431g, sól 4,1g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g								
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg półtłusty 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml		--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Bez Cukru		
	Jabłko 1szt.-150g								
Ogr. Pab. z. Złazdrowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2136 kcal, białko: 114g, tłuszcze 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 297g w tym cukry 75g, błonnik 30g, sól 6g
	Jabłko pieczone 1 szt.								
Małona	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8]		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2309 kcal, białko: 116g, tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukry 83g, błonnik 31g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina szynka zawędzana miksowana 100g [1/5/7-10], twarówek waniliowy 100g [6], Pomidor B/S 70g Kakao 200ml		Pulpet z fileta z indyka 120g [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml						
Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml		--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml		Kefir 200ml [6]		Energia: 2239kcal, Białko 116g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,2g, węglowodany 285g w tym cukty 80g, błonnik 32g, sól 4,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g								
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8]		Białko:80 Tłuszcze:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml		
Chirurgiczna postawpawczyjna	Jogurt 100g[6]				Kefir 200ml [6]		Kefir 200ml [6]		
	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]		Zupa pomidorowa 350ml [1/2/6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] seler z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml		kefir 200ml [6]		Białko:80 Tłuszcze:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
		Jabłko pieczone 1 szt.							
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