

Dieta	22.lip.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawia	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Gołąbki z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukry 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Laktostrewna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wyś. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2301 kcal, Białko 117, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukry 91g, błonnik 31g, sól 7g
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 150g[6]		#ADR!	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g kukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Bez Cukru Kompot 250ml	Bez Cukru Herbata 250ml	Energia: 2312 kcal, Białko 99,6, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 23,5, węglowodany 331g w tym cukry 68g, błonnik 43,4g, sól 7,1g
	Jabłko 150-200g		Jogurt 150g [6]	
Dyr. Pch. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g kukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g kukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt 150g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukry 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Papka	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1980 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 15,1, węglowodany 258g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Jogurt 100g [6]		Budyń na mleku krowim 288g [1/6]	
Chirurgiczna poporaczajina	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Roladka z szynki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g kukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g , pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Białko;96,6 Tłuszcze;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Banan 120-150g		Jogurt 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