

Dieta	23.lip.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn				
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczeli 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2443 kcal, Białko 116, Tłuszcze 88g w tym nasycone 27, węglowodany 302g w tym cukty 52g, błonnik 29g, sól 5g
	Brzoskwinia 150g				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
Laktostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2],wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczeli 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2445 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukty 53g, błonnik 27g, sól 5g
	Brzoskwinia 150g				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		---- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczeli 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2505 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 91,3g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 313g w tym cukty 53g, błonnik 27g, sól 5g
	Brzoskwinia 150g + jogurt 100g [6]				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], miód pszczeli 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2367 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20g, węglowodany 301g w tym cukty 36,6g, błonnik 25g, sól 5g
	mus owocowy tubka 100g				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10] , ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml		--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2240kcal, Białko 111, Tłuszcze 83g w tym nasycone 25, węglowodany 264g w tym cukty 61g, błonnik 56g, sól 5,2g
	Bez Cukru		Bez Cukru		Bez Cukru		
Dgtr. Pob. s. Żółciawcy	Brzoskwinia 150g				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6],miód pszczeli 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2367 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20g, węglowodany 301g w tym cukty 36,6g, błonnik 25g, sól 5g
Mielona	mus owocowy tubka 100g				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Udko kurczaka siekane w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6],miód pszczeli 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2445 kcal, Białko 116g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 308g w tym cukty 53g, błonnik 25g, sól 5g
Biegła Energetyczna	mus owocowy tubka 100g				Sok marchew-cukinia 300 ml [8]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], miód pszczeli 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		Energia: 2443 kcal, Białko 116, Tłuszcze 88g w tym nasycone 27, węglowodany 302g w tym cukty 52g, błonnik 29g, sól 5g
PAPKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8]		Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8]		Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8]		Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml		
	Jogurt z musem owocowym 130g [6]				Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]		
Chirurgiczna poporaczejnia	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem brzoskwiniowy 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml		Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8] Udko kurczaka w sosie własnym 160g , ziemniaczki z koperkiem 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml		--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], miód 25g, Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml		Białko:96 Tłuszcz:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Mus owocowy tubka 100g				Sok marchew-cukinia 300ml [8]		
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