

Dieta		24.lip.25 - czwartek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podsiława	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukty 73g, błonnik 32g, sól 6,6g		
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek deliser 1szt [6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
Laktostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycon 22, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
Cukrzyca	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2244, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22, węglowodany 288g w tym cukty 65,6g, błonnik 34,3g, sól 6,7g		
	Pieczywo graham 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, serek deliser 1 szt [6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				Kefir 200g [6]			
Dgry. Pob. s. Żądliowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2221 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukty 71g, błonnik 30g, sól 6,6g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukty 73g, błonnik 32g, sól 6,6g		
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		serek skyr 140g[6]				owsianka Dawtona 100g			
PIPKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]		Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]		Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]		Energia: 1864, Białko 93,7, Tłuszcze 76,2g w tym nasycone 11,6, węglowodany 206g w tym cukty 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g		
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
	Jogurt 100g [6]				owsianka Dawtona 100g				
Chirurgiczna poproperacyjna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]		Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]		---		Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g		
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , kasza jęczmienna 200g[6]		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]				
	Pasztet drobiowy domowy 103,7 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt.		surówka z buraka 150g		szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g				
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml				
		Serek skyr 140g [6]				owsianka Dawtona 100g			
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