

| Dieta                                                   | 28.lip.25 - poniedziałek                                                                                                                                                                             | Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )                                                                                                                                                                         | OBIAD                                                                                                                                                                                 | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )                                                                                                                           | WARTOŚCI                                                                                                                                           |
| Podstawowa                                              | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]                                                                                                                                                       | Brokułowa 350ml [1/2/6/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron razowy 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml                    | Energia: 2535 kcal,<br>Białko 124g, Tłuszcze 90g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2g, węglowodany 250g w tym cukty 32,8g, błonnik 52g, sól 6,3g  |
|                                                         | Galaretka z owocami 180g                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
|                                                         | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]                                                                                                                                                       | Brokułowa 350ml [1/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml    | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml             |                                                                                                                                                    |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Brokułowa 350ml [1/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml                   | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml                                                | Energia: 2177 kcal,<br>białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g |                                                                                                                                                    |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Brokułowa 350ml [1/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml                   | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml                                                |                                                                                                                                                    | Energia: 2197 kcal,<br>białko: 106g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g   |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku bez cebuli 130g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 70g<br>Herbata 250ml                             | Energia: 2357 kcal,<br>białko: 119g, tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g   |                                                                                                                                                    |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku bez cebuli 130g [1/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 70g<br>Herbata 250ml                             |                                                                                                                                                    | Energia: 2197 kcal,<br>białko: 106g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 260g w tym cukry 59,5g, błonnik 29g, sól 4,8g   |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Brokułowa 350ml [1/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml                   | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 100g [1/3/8], mus jabłkowy 120g, pomidor b/s 70g<br>Herbata 250ml                                            | Energia: 2177 kcal,<br>białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g |                                                                                                                                                    |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Brokułowa 350ml [1/2/6/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml               | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml                                                       |                                                                                                                                                    | Energia: 2177 kcal,<br>białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Brokułowa 350ml [1/2/6/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml               | ---<br><br>pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]<br>Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g<br><br>Herbata 250ml                                                       | Białko:80<br>Tłuszcz:67,6<br>Węglowodany:327<br>ENERGIA 2119,9kcal<br>sól 5,2g                                                                     |                                                                                                                                                    |
| Przetarta 500ml [1/2/8]                                 | Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek                                                                                                                                                                    | Przetarta 500ml [1/2/8]                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Herbata 250ml                                           | Kompot 250ml                                                                                                                                                                                         | Herbata 250ml                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Jogurt 100g [6]                                         |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 300ml[8]                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]          | Zupa koper. z ziemniak. 350ml [1/2/6/8]<br>Gulasz z szynki wieprzowej - duszony 180g [1/2/8], makaron pszenny 200g [1]<br>surówka z buraczka z olejem rzepakowym i jabłkiem 150g [1]<br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g<br>Herbata 250ml                                      | Białko:80<br>Tłuszcz:67,6<br>Węglowodany:327<br>ENERGIA 2119,9kcal<br>sól 5,2g                                                                     |                                                                                                                                                    |
| Galaretka z owocami 180g                                |                                                                                                                                                                                                      | sok warzywny 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