

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
29.lip.25 - wtorek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energia: 2322 kcal, Białko 118, Tłuszcze 76g w tym nasycone 27, węglowodany 266g w tym cukty 59g, błonnik 47g, sól 7g
	Pieczycwo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	Pieczycwo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g [1], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Lekkostrawna	brzoskwinia 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Wys. Białkowa	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g [1], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
	brzoskwinia 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Jogurt 100g [6] + brzoskwinia 1szt.			budyń waniliowy 200ml[1/6]	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	
Młoda Tłuszczowa	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g [1] Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukty 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Cukrzyca	Pieczycwo razowe 100g [1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energia: 2194,3 kcal, Białko 118, Tłuszcze 75g w tym nasycone 26, węglowodany 231g w tym cukty 35g, błonnik 56g, sól 5,4g
	brzoskwinia 1szt.	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	mus warzywno owocowy tubka 100g	
Diet. Pół s. Złagłowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energia: 2147 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7g, węglowodany 269g w tym cukty 58,2g, błonnik 31g, sól 6,3g
	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g [1], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Mielona	jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z kurczaka 110g w sosie z zielonego groszku 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energia: 2312 kcal, Białko 123g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7g, węglowodany 267g w tym cukty 54,8g, błonnik 37g, sól 5,4g
Bogata Energetyczna	Pieczycwo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidorki kotajlowe 50g, sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g [1], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
	brzoskwinia 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Papra	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:96 Tłuszc:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
	Jogurt 100g [6]		mus warzywno owocowy tubka 100g	
Chirurgiczna poparzeniowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 110g w sosie własnym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Białko:96 Tłuszc:84 Węglowodany:275 ENERGIA 2204 kcal sól 4,69g
	Pieczycwo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 30g [1/5/7-10], serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 30g [1/5/7-10], pasta z pomidora 80g [1], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
	jabłko pieczone 1szt.		mus warzywno owocowy tubka 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 męczaki