

Dieta	30.lip.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8]	---		Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Herbata 250ml		Bigos z młodej kapusty 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.			Sok pomidorowy 300 ml		
Laktostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	---		Energia: 2264 kcal, Białko 109, Tłuszcze 92g w tym nasycone 15,2, węglowodany 250g w tym cukry 72g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.			Sok pomidorowy 300 ml		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	---		Energia: 2410 kcal, Białko 121, Tłuszcze 94g w tym nasycone 15,2, węglowodany 270g w tym cukry 62g, błonnik 31g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt. + kefir 200ml [6]			skyr owocowy 125g [6]		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	---		Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.			skyr owocowy 125g [6]		
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	---		Energia: 2467 kcal, Białko 115, Tłuszcze 99g w tym nasycone 19, węglowodany 279g w tym cukry 69g, błonnik 57g, sól 5,3g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Herbata 250ml		Bez Cukru	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Jabłko 1 szt.			Bez Cukru		
Dgr. Pol. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g Kompot 250ml	---		Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.			skyr owocowy 125g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	---		Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Mus tubka 100g			Sok pomidorowy 300 ml		
Bogate Energetycznie	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypany migdałami 120g [4] Kompot 250ml	---		Energia: 2255,5kcal, Białko 111,1, Tłuszcze 79,5g w tym nasycone 17,3, węglowodany 274g w tym cukry 73,5g, błonnik 35,8g, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.			Sok pomidorowy 300 ml		
PIKWA	Przetarta 500ml [1/2/8]		Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]		Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]			Sok pomidorowy 300 ml		
Chirurgiczna poporaczynna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	---		Energia: 2393 kcal, Białko 118, Tłuszcze 85g w tym nasycone 14, węglowodany 289g w tym cukry 82g, błonnik 29g, sól 5,4g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Herbata 250ml			pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Banan 1 szt.			Sok pomidorowy 300 ml		
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Pośilek"						

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