

01.sie.25 - piątek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚĆ
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2300, 115, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], miód 25g, papryka czerwona 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Morszczuk smażony 120g[1/3/8], ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty pekińskiej 130g [1]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt [1/6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]	Kompot 250ml	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Lekciarnia	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Energia: 2153, 207, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt [1/6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Wp. Biółkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Energia: 2153, 207, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt [1/6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Energia: 2019, 117, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1szt [1/6], Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Dietyczna	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], papryka 70g, pomidor 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix 10g, Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty pekińskiej 130g [1]	---	Energia: 2291, 116, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Ugr. Pob. s. Złazdowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Energia: 2019, 117, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1szt [1/6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Mielna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Energia: 2019, 117, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt [1/6], Pomidor b/s70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
Bożon Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Energia: 2153, 207, Tłuszcze 7, tym nasycone 4, węglowodany 40g, sód 4,7
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor 70g, nektarynka 1 szt, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy 70g [1/2/5/8], serek deliser 1 szt [1/6], Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 300ml[8]	
PIPIA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Białko:8, Tłuszcze:7, Węglowodany:217, sód 4,7
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]		sok warzywny 300ml[1/8]	
Chirurgiczna (pooperacyjna)	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Morszczuk na parze 120g[1/3/8] ze szpinakiem 50g, ziemniaczki 200g	---	Białko:8, Tłuszcze:7, Węglowodany:217, sód 4,7
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], miód 25g, pomidor b/s 70g, mus tubka 100g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jogurt do picia 200ml [6]		sok marchewkowy z warzywami 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