

01.wrz.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniwa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur gotowana 200g [1]	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2215kcal, Białko 117g, tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Lekuszywna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, białko: 118g, tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt.-150g	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Wys. Biologiczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 200g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 100g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2375kcal, białko: 123g, tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 310g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa z kukini 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg półtłusty 100g [3/8], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z warzywami z ziarnami sezamu oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],serek topiony 1 szt [6], ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2199 kcal, białko: 114g, tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 266g w tym cukry 61g, błonnik 42g, sól 4,4g
	Jabłko 1szt.-150g	Bez Cukru	Bez Cukru	
Dgr. Pch. s. Złagłowy	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa z kukini 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2144 kcal, białko: 113g, tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Mielana	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] Pulpet z fileta z indyka 120g [1/8], kasza bulgur 200g [1] sałata z oliwą z oliwek 100g [10] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2383 kcal, białko: 130g, tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 310g w tym cukry 87g, błonnik 19g, sól 7,7g
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Bieguna Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350 ml [6/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1]	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidorki koktajlowe 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Energia: 2215kcal, Białko 117g, tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g
	Jabłko 1 szt. - 150g	Kompot 250ml	Kefir 200ml [6]	
Pasta	Przetarta z kukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z indykami, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2024kcal, białko: 117g, tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 220g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Jogurt 100g[6]		Budyń na napój sojowym 300ml[1/5]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml [6]	Zupa z kukini 350 ml [7/8] gulasz z fileta z indyka 180g - duszony [1/8], kasza bulgur 200g [1] seler z oliwą z oliwek 160g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna drobiowa parzona 50g [1/2/6/8],dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Białko:80 Tłuszcz:67,6 Węglowodany:327 ENERGIA 2119,9kcal sól 5,2g
	Jabłko pieczone 1 szt.	Kompot 250ml	Budyń na napój sojowym 300ml[1/5]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"				

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