

02.wrz.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
Dieta	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2215 kcal, Białko 95, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24,9, węglowodany 323g w tym cukty 88g, błonnik 35g, sól 4,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Lekka	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukty 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2286kcal, Białko 113, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukty 91g, błonnik 31g, sól 7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]		#ADR!	
Misko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2141kcal, Białko 92, Tłuszcze 70,5g w tym nasycone 25, węglowodany 295g w tym cukty 59g, błonnik 39g, sól 5,1g
	Bez Cukru	surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	Bez Cukru	
	Gruszka 150-200g		Jogurt 150g [6]	
Dg. Pch. z. Złotawny	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukty 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa - miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
	mus jabłko-banan 150g		Jogurt 150g [6]	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukty 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	surówka z kukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml		
	Banan 1 szt 120-150g		Jogurt 150g [6]	
PIAKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem500ml [1/2/8]	Energia: 1980 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 15,1, węglowodany 258g w tym cukty 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]		Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym 300ml [1]- produkt bezmleczny	
Chirurgiczna postawopracyn	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa zagraj z kłuskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g , pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Białko:96,6 Tłuszcze:84,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g , mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
	Banan 120-150g		Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				

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