

03.wrz.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Sliwki 150g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2],wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2350 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 25g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Nektarynka 150g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2410 kcal, Białko 109g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8g, węglowodany 317g w tym cukry 55g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Nektarynka 150g + jogurt 100g [6]		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Młoko Tłuszczowe	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7g, węglowodany 307g w tym cukry 41g, błonnik 25,7, sól 6,9g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Cukryca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2145kcal, Białko 100, Tłuszcze 77g w tym nasycone 23, węglowodany 269g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 5,5g
	Sliwki 150g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Dgr. Pol. z Zeligitowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7g, węglowodany 307g w tym cukry 41g, błonnik 25,7, sól 6,9g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2259kcal, Białko 91g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,7g, węglowodany 312g w tym cukry 42g, błonnik 28g, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Sliwki 150g		Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
PIAKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jagłą i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2082 kcal, Białko 112g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 214g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Jogurt z musem owocowym 130g [6]		Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	
Chirurgiczna posypacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem brzoskwiinowy 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8] Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2283 kcal, Białko 99g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7g, węglowodany 307g w tym cukry 41g, błonnik 25,7, sól 6,9g
	Mus owocowy tubka 100g		Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	

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