

Dieta		04.sie.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, białko 120g, tłuszcz 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 292g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2175 kcal, białko: 102g, tłuszcz 60,5g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 302g w tym cukry 80g, błonnik 28g, sól 7,4g	
Laktazerna	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2259 kcal, białko: 118g, tłuszcz 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 307g w tym cukry 80g, błonnik 28g, sól 7,4g	
	Jabłko 1 szt 150-200g + Jogurt 100g[6]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Wym. Śluzowa	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2081 kcal, białko: 96g, tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,6g	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek naturalny fromage 80g [6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2437 kcal, białko: 123g, tłuszcz 98g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36g, węglowodany 276g w tym cukry 58g, błonnik 36g, sól 10,5g	
Cukryna	Jabłko 1 szt. 100-150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2081 kcal, białko: 96g, tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,6g	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Dym. Pch. a. Żółtkowy	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g - 1 szt. [6],pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2166 kcal, białko: 101g, tłuszcz 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 303g w tym cukry 84g, błonnik 27g, sól 7,7g	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, białko 120g, tłuszcz 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 292g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g	
Mielona	Jabłko 1 szt. 100-150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, białko 120g, tłuszcz 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 292g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
Biegła Energetyczna	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],serek truskawkowy 100g-1szt[6],pomidorki koktajlowe 50g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 100g[1/3] ,ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, białko 120g, tłuszcz 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 292g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao200ml [6]	Przetarta z dynią i kurczakiem[1/2/8] 493g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1957 kcal, białko: 106g, tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1g, węglowodany 212g w tym cukry 105g, błonnik 23g, sól 4,2g	
PŁYWA	Serek truskawkowy 100g [6]		Mus tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronwm 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz z piersi z Indyka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], miód 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2081 kcal, białko: 96g, tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23g, węglowodany 294g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,6g	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [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 skorupki, 13 siarka, 14 młeczaki