

07.sie.25 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poda.	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8]	---	Energia: 2251 kcal, Białko 106, Tłuszcze 73g w tym nasycone 28 węglowodany 298g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 8,7g
	Pieczywo żytnio-pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Herbata 250ml	Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Lekustawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2227 kcal, Białko 110, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28 węglowodany 301g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2227 kcal, Białko 110, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28 węglowodany 301g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2168, Białko 105, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 304g w tym cukry 73g, błonnik 30g, sól 8,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Ciepłota	Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 1 szt 200g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Herbata 250ml	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2068 Białko 101, Tłuszcze 66g w tym nasycone 26, węglowodany 272g w tym cukry 65g, błonnik 31g, sól 8,9g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Dp. Pch. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2168, Białko 105, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 304g w tym cukry 73g, błonnik 30g, sól 8,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Miodowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony pulpet ze schabu w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2205, Białko 99, Tłuszcze 63g w tym nasycone 24, węglowodany 323g w tym cukry 73g, błonnik 31g, sól 8,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	---	Energia: 2251 kcal, Białko 106, Tłuszcze 73g w tym nasycone 28 węglowodany 298g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 8,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
PIAZA	Przetarta z kalaflorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Kasza manna na mleku z cukrem 250g [1/8]	
Chirurgiczna porażeniowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa dyniowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka 150g Kompot 250ml	---	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], kasza manna na mleku z cukrem 250g [1/6], jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]		Sok marchew - seler [8]300ml	
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