

08. sie. 25 - piątek					Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		WARTOŚĆ		
ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE					OBIAD		KOLACJA + I KOLACJA 23.1		
Przedkwa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1],margaryna rama 10g ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Pomarańcza 200g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2367, Białko 113, Tłuszcz 82g w tym nasycone 24g, węglowodany 246g w tym cukry 66g, błonnik 31g, sól 8,4g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 50g [1] + kajzerka 50g [1], margaryna rama 10g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Pomarańcza 200g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2596, Białko 106, Tłuszcz 79g w tym nasycone 22,2g, węglowodany 269g w tym cukry 75g, błonnik 29g, sól 7,4g
Wz. Białko	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 50g [1] + kajzerka 50g [1], margaryna rama 10g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Pomarańcza 200g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2520, Białko 115, Tłuszcz 79g w tym nasycone 23,5g, węglowodany 257g w tym cukry 86g, błonnik 29g, sól 7,4g
Miko. Tłuszcz	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 50g [1] + kajzerka 50g [1], margaryna rama 10g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Mus jabłko-banan 150g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plaster z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina drobiowa 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2192, Białko 99, Tłuszcz 83g w tym nasycone 20,4g, węglowodany 237g w tym cukry 57g, błonnik 29g, sól 8,4g
Dobryca	Jogurt 100g [6] Pieczywo mieszane pszenną żytnie 100g[1], margaryna rama 10g ser gouda 45g [6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Bez Cukru				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2114, Białko 106, Tłuszcz 83g w tym nasycone 22,2g, węglowodany 257g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 8,4g
Upr. Pch. z. Zdob. Kuchny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 50g [1] + kajzerka 50g [1], margaryna rama 10g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Mus jabłko-banan 150g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plaster z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina drobiowa 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2192, Białko 99, Tłuszcz 83g w tym nasycone 20,4g, węglowodany 237g w tym cukry 57g, błonnik 29g, sól 8,4g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 50g [1] + kajzerka 50g [1], margaryna rama 10g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], sikiara , pomidor b/s 70g, Kakao 200ml [6] Mus jabłko-banan 150g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plaster z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pasta z wędliny 80g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2488, Białko 107, Tłuszcz 83g w tym nasycone 20,4g, węglowodany 237g w tym cukry 59g, błonnik 30g, sól 8,4g
Łopka Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 50g [1] + kajzerka 50g [1], margaryna rama 10g serek waniliowy 100g[6], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Kakao 200ml [6] Pomarańcza 200g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z ziarnami sezamu i olejem słonecznikowym [10]150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2367, Białko 113, Tłuszcz 82g w tym nasycone 24,6g, węglowodany 246g w tym cukry 66g, błonnik 31g, sól 8,4g
Łopka	Przetarta z kaszą manną, indykiem i pestkami dyni 500g [1/2/8] Kakao 200ml [6] Jogurt 150g[6]				Przetarta z kaszą jaglaną, schabem i dynią 500g [1/2/8] Kompot 250ml		Przetarta z kaszą marną, rybą i pestkami dyni 500g [1/2/3/8] Herbata 250ml		Energia: 2097, Białko 107, Tłuszcz 86g w tym nasycone 13,9g, węglowodany 230g w tym cukry 78g, błonnik 32g, sól 8,4g
Chrupka	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata czerwona 250ml Mus jabłko-banan 150g				Rosół z makaronem 350 ml [1/2/5/8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plaster z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2192, Białko 99, Tłuszcz 83g w tym nasycone 20,4g, węglowodany 237g w tym cukry 57g, błonnik 29g, sól 8,4g

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 mączki