

25. sie. 25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
Data	ŚNIADANIE + (JŚNIADANIE)	OBİAD	KOŁACZKA + (KOŁACZKA)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6], ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2378 kcal, białko: 125g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 22g, węglowodany 25g w tym cukry 69g, błonnik 40g, sól 9,2g
	Jabliko 1 szt 150-200g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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: 2148 kcal, białko: 108g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 24g, węglowodany 29g w tym cukry 72g, błonnik 28g, sól 7,7g
Lekarska	Jabliko 1 szt 150-200g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2230 kcal, białko: 124g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 24g, węglowodany 29g w tym cukry 72g, błonnik 28g, sól 7,7g
	Jabliko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6] Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 22g, węglowodany 25g w tym cukry 69g, błonnik 45g, sól 9,3g
Mleczna	Jabliko z pieca 1 szt 150-200g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2547 kcal, białko: 118g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 30g, węglowodany 30g w tym cukry 69g, błonnik 45g, sól 9,3g
	Jabliko 1 szt. 100-150g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 22g, węglowodany 25g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
Ciepła	Jabliko 1 szt 100-150g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2137 kcal, białko: 107g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 23g, węglowodany 25g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,4g
	Jabliko z pieca 1 szt 150-200g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i jogurtem i nasionami lnu 150g [6] 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, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 32g, węglowodany 29g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g
Mielona	Jabliko 1 szt 150-200g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2087 kcal, białko: 106g, tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 23g, węglowodany 23g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g
	Jabliko z pieca 1 szt 150-200g Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	Surowka z cukinii i 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 b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2087 kcal, białko: 106g, tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 23g, węglowodany 23g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g
Bogata Energetycznie	Jabliko 1 szt. 100-150g Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z dynią i kurczakiem1/2/8] 493g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g[1/2/8] Herbata 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kanapkowy brzoskwińskiowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 22g, węglowodany 25g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
	Jabliko 1 szt. 100-150g Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z dynią i kurczakiem1/2/8] 493g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g[1/2/8] Herbata 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kanapkowy brzoskwińskiowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasyczone 22g, węglowodany 25g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g
Chętniejsza pooperacyjna	Jabliko z pieca 1 szt 150-200g	Serek truskawkowy 100g [6] Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],mus tubka 100g,pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] Serek truskawkowy 100g [6] Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],mus tubka 100g,pomidor b/s 50g, sałata 10g , Herbata 250ml	Jagodospis realizowany w ramach programu "Dobry Pośmak"	

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 mączka