

26.sie.25 - wtorek			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		WARTOŚĆ
Dieta	ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE		OBIAD	KOLACJA + KOLACJA 23.1	
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Pieczątko 100g [1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 115, Tłuszcz 72g w tym tłuszcze nasyczone 23, węglowodany 350g w tym cukry 70 g, błonnik 42 g, sól 9,5g
	Pieczątko razowe 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Brzoskwinia 150g		Kompot 250ml		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409kcal, Białko 116g, Tłuszcz 72g w tym tłuszcze nasyczone 23, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Brzoskwinia 150g		Kompot 250ml		
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409kcal, Białko 117g, Tłuszcz 72g w tym tłuszcze nasyczone 23, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 39g, sól 9,5g
	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g		Kompot 250ml		
Młoda Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z wędzonym filetem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcz 71g w tym tłuszcze nasyczone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 50g, błonnik 36g, sól 9,1g
	Pieczątko razowe 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Jogurt naturalny 150g		Kompot 250ml		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2402 kcal, Białko 110, Tłuszcz 76g w tym tłuszcze nasyczone 22, węglowodany 339g w tym cukry 65g, błonnik 47g, sól 9,5g
	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g		Kompot 250ml		
Dop. Pch. z Żelazkiem	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z wędzonym filetem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcz 71g w tym tłuszcze nasyczone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 50g, błonnik 36g, sól 9,1g
	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g		Kompot 250ml		
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2424 kcal, Białko 117g, Tłuszcz 76g w tym tłuszcze nasyczone 22, węglowodany 341g w tym cukry 50g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g		Kompot 250ml		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	Kefir 200g [6] pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2394 kcal, Białko 123, Tłuszcz 80g w tym tłuszcze nasyczone 24, węglowodany 339g w tym cukry 67 g, błonnik 45 g, sól 9,5g
	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Brzoskwinia 150g		Kompot 250ml		
PIWA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 502g[1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]		Przetarta z kalaflorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1824 kcal, Białko 106g, Tłuszcz 67g w tym tłuszcze nasyczone 14g, węglowodany 225g w tym cukry 50g, błonnik 34g, sól 4,1g
	Jogurt owocowy 150g[6] Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]		Kompot 250ml	Kefir 200g [6]	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcz 61,7g w tym tłuszcze nasyczone 21,9g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 33g, sól 5g
Chłonna i bogata w białko	Pieczątko pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/5/7-10], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], pomidor b/s 70g Herbata rumiankowa 250ml		Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Pulpki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] poledwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g - 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	
	mus tubka 100g		Kompot 250ml	Kasza manna na mleku 250g [6]	
Jadospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"					

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzechy ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki