

Dieta		27.sie.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)				
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD				
				KOLACJA + (KOLACJA 21)				
				WARTOŚCI				
Podstawowa		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g , papryka 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2436 kcal, Białko 102, Tłuszcz 89g w tym nasycone 28, węglowodany 309g w tym cukty 67g, błonnik 29g, sól 6,4g
		Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, , sałata 10g + ogórek 70g Herbata rumiankowa 250ml Banan 1 szt 120-150g				Sok warzywny 300ml [8]		
Laktazerna		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata Herbata 250ml		Energia: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcz 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukty 65g, błonnik 26g, sól 6,4g
		Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g Herbata rumiankowa 250ml Banan 1 szt 120-150g				Sok warzywny 300ml [8]		
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidorki koktajlowe 50g, sałata Herbata 250ml		Energia: 2662kcal, Białko 113, Tłuszcz 92g w tym nasycone 30,5, węglowodany 362g w tym cukty 87g, błonnik 26g, sól 6,7g
		Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g Herbata rumiankowa 250ml Banan 1 szt 120-150g + budyń 250g [1/6]				Sok warzywny 300ml [8]		
Mielna Tłuszczowa		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcz 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
		Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml Banan 1 szt 120-150g				Sok warzywny 300ml [8]		
Cielęcina		Jogurt 100g [6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , papryka 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2340 kcal, Białko 102, Tłuszcz 94g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukty 58g, błonnik 33g, sól 7,4g
		Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + ogórek 70g Herbata rumiankowa 250ml Kiwi 1 szt 100-120g		Bez Cukru		Bez Cukru		
Dgr. Pol. z Żółtawymi		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcz 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
		Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina 50g [1/5/8-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g Herbata rumiankowa 250ml Banan 1 szt 120-150g				Sok warzywny 300ml [8]		
Mielona		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g - siekane , sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], dżem jagodowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2477 kcal, Białko 108, Tłuszcz 86g w tym nasycone 28, węglowodany 321g w tym cukty 82g, błonnik 27g, sól 6,3g
		Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor b/s 70g Herbata rumiankowa 250ml Banan 1 szt 120-150g				Sok warzywny 300ml [8]		
Biegła Energetyczna		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/7-10] , papryka 50g, sałata masłowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2439 kcal, Białko 110, Tłuszcz 93g w tym nasycone 30,6, węglowodany 295g w tym cukty 76g, błonnik 28g, sól 6,6g
		Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g Herbata rumiankowa 250ml Banan 1 szt 120-150g				Sok warzywny 300ml [8]		
Piwa		Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata rumiankowa 250ml		Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g Kompot 250ml		Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8] Herbata 250ml		Energia: 1956kcal, Białko 106, Tłuszcz 77g w tym nasycone 13,7, węglowodany 210g w tym cukty 40g, błonnik 23g, sól 4,3g
		Jogurt naturalny 150g [6]				Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]		
ma przepiętna		Zupa mleczna z kluskami 300ml [1,6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8] Pieczono udko z kurczaka 160g, sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Seler na parze z oliwą z oliwek 150g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcz 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan						