Dieta	29.sie.25 - piątek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe + bułka kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [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], maslo10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2478, Białko 113, Tłuszcze 35g w tym nasycone 24, węglowodany 312g w tym cukry 76g, błonnik 34g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [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], maslo10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 323g w tym cukry 76g, błonnik 33g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [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], maslo10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2635, Białko 120, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 350g w tym cukry 101g, błonnik 33g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g+ jogurt do picia 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukry 90g, błonnik 32g, sól 8,9g
	Mus jabłko-banan 150g		Jaglanka dawtona 100g	
Cukrzyca	Jogurt 100g [6] Pieczywo graham 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Zupa jarzynowa 360g [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 Bez Cukru	--- Pieczywo graham 100g[1], maslo10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 24071, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24, węglowodany 306g w tym cukry 62g, błonnik 40g, sól 8,1g
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	
Ogr. Poś. z. Żołądkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski typu lekki 150g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z jaj 100g [2], wędlina 50g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukry 90g, błonnik 32g, sól 8,9
	Mus jabłko-banan 150g		Jaglanka dawtona 100g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 200g [6], dżem trusk. Niskosłodz. 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z jaj 100g [2], pasta z wędliny 80g [1/2/8], Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2614, Białko 112, Tłuszcze 90g w tym nasycone 31 węglowodany 33 w tym cukry 98g błonnik 34g, sól 9
	Mus jabłko-banan 150g	#ADR!	Jaglanka dawtona 100g	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskosł. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa 360g [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], maslo10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2153, Bia 207, Tłuszcze 63g tym nasycone 2 węglowodany 25 w tym cukry 69 błonnik 35g, sól 9
	Pomarańcza 200g		Jaglanka dawtona 100g	
PAPKA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 500g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 500g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 500g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2097, Bi 107, Tłuszcze 84 tym nasycone 1 węglowodany 2 w tym cukry 7 błonnik 32g, sól
	Serek wypasiony waniliowy 100g Mlekowita [6]		Jaglanka dawtona 100g	
Chirurgiczna poparaczyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, szynka drobiowa 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor b/s 70g, sałata10g , Herbata czerwona 250ml	Zupa cukiniowa 360g [8] Dorsz w sosie cytrynowym 120g/ 80g[1/3/8], ryż paraboliczny 200g Marchew mix plastry z olejem słonecznikowym 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml	Energia: 2332, B 104, Tłuszcze 6 tym nasycone węglowodany w tym cukry 9 błonnik 32g, só
	Banan 1 szt 120-150g		Jaglanka dawtona 100g	

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