

Dieta		01.paź.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	
				KOLACJA + (KOLACJA 21)	
				WARTOŚCI	
Pulchna		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8]	
		Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g		Bigos z młodej kapusty 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Śliwki 150g		Sok pomidorowy 300 ml	
Lekkostrawna		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g		Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4]	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Wys. Białkowa		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g		Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4]	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Banan 1 szt. + kefir 200ml [6]		skyr owocowy 125g [6]	
Niska Tłuszczowa		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g		Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Banan 1 szt.		skyr owocowy 125g [6]	
Ciepła		Jogurt naturalny 100g [6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g		Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4]	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Śliwki 150g		kanapka 1 szt [1/2/5-10]	
Dgr. Pch. s. Zaległowy		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g		Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 140g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Banan 1 szt.		skyr owocowy 125g [6]	
Mielana		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g		Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Mus tubka 100g		Sok pomidorowy 300 ml	
Bogata Energetycznie		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 200g [6], pomidorki koktajlowe 70g + rukola 10g		Brokuł gotowany z olejem słonecznikowym posypyany migdałami 120g [4]	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Banan 1 szt.		Sok pomidorowy 300 ml	
Pasta		Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]		Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Jogurt 100g [6]		Herbata 250ml	
				Sok pomidorowy 300 ml	
Chirurgiczna postępowująca		Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowo-wołowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g	
		Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata 10g		Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 120g	
		Herbata 250ml		Kompot 250ml	
		Mus jabłkowo-banan 150g		skyr owocowy 125g [6]	
Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"					

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