

03.paź.25 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---		Energia: 2698, Białko 124, Tłuszcze 88g w tym nasycone 28, węglowodany 358g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczynyworazowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], wędlina 30g [1/2/5/8-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty pekińskiej 130g [1]	Pieczyno razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka	Kompot 250ml	Kefir 200ml[6] + jabłko 150g		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2562, Białko 122, Tłuszcze 85g w tym nasycone 29 węglowodany 337g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g		
Wys. Śniadowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2628, Białko 132, Tłuszcze 88g w tym nasycone 30,1, węglowodany 340g w tym cukry 101g, błonnik 34g, sól 6,4g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g		
Cukrzynowa	Pieczyno razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10],papryka 70g, sałata mix Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z młodej kapusty pekińskiej 130g [1]	---		Energia: 2432, Białko 119, Tłuszcze 89g w tym nasycone 32, węglowodany 286g , w tym cukry 69g, błonnik 32g, sól 6,7g
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Pieczyno razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], serek deliser 1szt [1/6] , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Jogurt naturalny 150g [6]	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Kefir 200ml[6] + jabłko 150g		
Dogr. Pali. i Zaległowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6],wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g		
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2609, Białko 130, Tłuszcze 87g w tym nasycone 28,7, węglowodany 338g, w tym cukry 100g, błonnik 35g, sól 7g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 60g [1/2/5/8-10] - rozdrobniona , pomidor b/s 70g,sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g		
Biegajno Energetyzująca	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2575, Białko 107, Tłuszcze 81g w tym nasycone 28, węglowodany 360g w tym cukry 84g, Błonnik 30g, sól 5,7g
	Pieczyno pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczyno pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g		
PPAK	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml		Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g		
Chirurgiczna poporaczajna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---		Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczyno jasne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata roszponka 10g Herbata 250ml		
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g		
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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki