

Dieta	06.paź.25 - poniedziałek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Pudłowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6] , ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2578 kcal, Białko 125g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 314g w tym cukry 69g, błonnik 40g, sól 9,7g	
	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2146 kcal, białko: 108g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 292g w tym cukry 72g, błonnik 40g, sól 7,2g	
Laktacyjna	Jabłko 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2230 kcal, białko: 124g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 298g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 7,2g	
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Mus owocowy tubka 100g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2230 kcal, białko: 124g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 298g w tym cukry 72g, błonnik 29g, sól 7,2g	
	Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt 100g[6]		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0 Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g	
Nisko Tłuszczowa	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0 Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		Mus owocowy tubka 100g		
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g wędlina krakowska parzona 40g [1/5/7-10],Humus pomidorowy 100g[5], papryka 70g, sałata 10g , Kakao200ml [6]	Zupa barszcz ukraiński 350ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150 g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6] , ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2547 kcal, białko: 118g, tłuszcze 99g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 309g w tym cukry 60g, błonnik 45g, sól 9,3g	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0 Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g	
Dpr. Pol. s. Żółtkowy	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 0 Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g	
	Jabłko 1 szt. 100-150g		Mus owocowy tubka 100g		
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], dżem morelowy niskosłodzony 25g, pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2137 kcal, białko: 107g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8g, węglowodany 293g w tym cukry 77g, błonnik 27g, sól 7,5g	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350ml [1/5/7/8] Gulasz wieprzowy 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z cukinii z jogurtem i nasionami lnu 150g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] śledź w jogurcie 130g[3/6] , ser żółty 40g [6], pomidor 70g , sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32g, węglowodany 292g w tym cukry 77g, błonnik 31g, sól 9,4g	
Bogata Energetyczna	Jabłko 1 szt 150-200g		Jogurt naturalny 150g [6]		
	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z dynią i kurczakiem[1/2/8] 493g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g[1/2/8]	Energia: 1957 kcal, białko: 106g, tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1g, węglowodany 212g w tym cukry 105g, błonnik 23g, sól 4,2g	
	Kakao200ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Alergia	Jogurt naturalny 100g [6]	Kisiel pitny 250ml z cukrem	Mus owocowy tubka 100g		
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa buraczkowa 350 ml [1/8] Gulasz z piersi kurczaka w duszonych warzywach 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Cukinia na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek kanapkowy brzoskwińowy 100g[6], pomidor b/s 70g, sałata10g Herbata 250ml	Energia: 2053kcal, białko: 102g, tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 285g w tym cukry 69g, błonnik 27g, sól 7,4g	
	Jabłko z pieca 1 szt 150-200g		Mus owocowy tubka 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