

07.paź.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8]	---	Energia: 2411 kcal, Białko 115, Tłuszcze 72g w tym nasycone 23, węglowodany 336g w tym cukry 70 g, błonnik 42 g, sól 9,5g	
	Piecząwo razowe 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	Piecząwo razowe 100g [1], masło10g[6] Gnocchi zapiekane z warzywami (cukinia/marchew/pomidory) 200g[1/2], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Śliwka 150g	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2409kcal, Białko 115g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gnocchi zapiekane z warzywami (cukinia/marchew/pomidory) 200g[1/2], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Banan 1 szt.	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2469kcal, Białko 119g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 347g w tym cukry 70g, błonnik 39g, sól 9,5g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gnocchi zapiekane z warzywami (cukinia/marchew/pomidory) 200g[1/2], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Banan 1 szt. + jogurt nat 100g [6]	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Młoda Tłuszczawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Gnocchi zapiekane z warzywami (cukinia/marchew/pomidory) 200g[1/2], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Banan 1 szt.	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Cukryca	Piecząwo razowe 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2402 kcal, Białko 110, Tłuszcze 76g w tym nasycone 22, węglowodany 333g w tym cukry 65g, błonnik 47g, sól 9,6g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru		
	Jogurt naturalny 150g		Kefir 200g [6]		
Dłg. Pch. z. Związkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Gnocchi zapiekane z warzywami (cukinia/marchew/pomidory) 200g[1/2], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Banan 1 szt.	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Młoda	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2432 kcal, Białko 117g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1g, węglowodany 341g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 9,5g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gnocchi zapiekane z warzywami (cukinia/marchew/pomidory) 200g[1/2], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Banan 1 szt.	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g]	---	Energia: 2594 kcal, Białko 123, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 356g w tym cukry 67 g, błonnik 45 g, sól 9,5g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pasta z suszonych pomidorów 100g [1/6/8], sałata 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbasą z fileta z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10], sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6] Śliwka 150g	Kompot 250ml	Kefir 200g [6]		
Młoda	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 502g[1/2/8]	Przetarta z kalaflorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]	Energia: 1924 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 225g w tym cukry 50g, błonnik 24g, sól 4,1g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml		
	Jogurt naturalny 100g[6]	Mus owocowy 100g	Kefir 200g [6]		
Chirurgiczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g	---	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 31g, sól 5g	
	Piecząwo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, jabłko z pieca 1 szt. , sałata 10g Herbata rumiankowa 250ml	Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] poledwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g - 1 szt [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml		
	Mus tubka 100g		Kasza manna na mleku 250g [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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki