

10.paź.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 niskost. 25g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] 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], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2478, Białko 113, Tłuszcze 85g w tym nasycone 26, węglowodany 312g w tym cukty 76g, błonnik 34g, sól 8,1g	
	Pomarańcza 200g			Jogurt owocowy 150g [6]			
Laktacja	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], dżem truskawkowy niskost. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] 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], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] Pomidor 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2480, Białko 113, Tłuszcze 83g w tym nasycone 26, węglowodany 312g w tym cukty 76g, błonnik 33g, sól 8,1g	
	Pomarańcza 200g			Jogurt owocowy 150g [6]			
Wyr. 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 niskost. 25g, Pomidor 70g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] 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], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Pomidor 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2635, Białko 120, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 350g w tym cukty 101g, błonnik 33g, sól 8,1g	
	Pomarańcza 200g+ jogurt 100g			Jogurt owocowy 150g [6]			
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], masło10g[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 cukty 90g, błonnik 32g, sól 8,9g	
	Mus tubka 100g			Jogurt owocowy 150g [6]			
Ciepła	Jogurt 100g [6] Pieczywo graham 100g[1], margaryna rama 10g, serek wiejski 1 szt 200g [6], pomidor 70g, rzodkiewka 50g, sałata10g , Kakao 200ml [6]	Zupa jarzynowa z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] 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 graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] , Ogórek zielony 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 24071, Białko 107, Tłuszcze 84g w tym nasycone 24, węglowodany 306g w tym cukty 62g, błonnik 40g, sól 8,1g	
	Bez Cukru	Bez Cukru		Bez Cukru			
	Pomarańcza 200g			Jogurt naturalny 150g [6]			
Dgr. Pch. z Zakładowy	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], masło10g[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 cukty 90g, błonnik 32g, sól 8,9g	
	Mus tubka 100g			Jogurt owocowy 150g [6]			
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 z mleczkiem kokosowym 360g [7/8] 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], masło10g[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 336g w tym cukty 98g, błonnik 34g, sól 9,3g	
	Mus tubka 100g	#ADR!		Jogurt owocowy 150g [6]			
Bogato 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 niskost. 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], masło10g[6] jajko 2szt. [2], wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10] ,Pomidorki koktajlowe 50g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2153, Białko 207, Tłuszcze 63g w tym nasycone 25, węglowodany 259g w tym cukty 69g, błonnik 35g, sól 5,6g	
	Pomarańcza 200g			Jaglanka dawtona 100g			
JAJKA	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, Białko 107, Tłuszcze 86g w tym nasycone 13,9, węglowodany 730g w tym cukty 78g, błonnik 32g, sól 4,9g	
	jogurt naturalny 100g [6]	Smoothie 100% owoców (jabł/trus/banan) 250ml		Jaglanka dawtona 100g			
Chirurgiczna popaprawiana	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], masło10g[6] pasta z białka jaj 100g [2], miód naturalny 25g, Pomidor b/s 70g, sałata mix10g Herbata 250ml		Energia: 2332, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 337g w tym cukty 90g, błonnik 32g, sól 8,9g	
	Mus tubka 100g			Jogurt owocowy 150g [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