Dieta	14.paź.25 - wtorek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 2285 kcal, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 26,1, węglowodany 319g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1],margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g + skyr 140g[6]	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml #ADR!	Energia: 2286kcal, Białko 113, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 325g w tym cukry 91g, błonnik 31g, sól 7g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru Kiwi 1 szt. 150-200g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Chleb razowy 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], serek topiony 1 szt [6], papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru Jogurt 150g [6]	Energia: 2211kcal, Białko 104, Tłuszcze 74g w tym nasycone 27,2, węglowodany 326g w tym cukry 57g, błonnik 38g, sól 6,1g
Dyr. Prob. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 2189 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 319g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa - miksowana 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] mus jabłko-banan 150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 2177 kcal, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 24, węglowodany 316g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 1 szt 120-150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z cukini z jogurtem greckim z nasionami lnu 150g[6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcze 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukry 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
PEWN.	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt naturalny 100g [6]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem500ml [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt 150g [6]	Energia: 1980 kcal, Białko 101, Tłuszcze 64g w tym nasycone 15,1, węglowodany 258g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
Chirurgiczna przedoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Szynkowa 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g , mus tubka 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Banan 120-150g	Zupa zagraj z kluskami 350 ml [1/6/8] Pulpet z szynki 2 szt w sosie pomidorowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g , pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml Kasza manna na napoju owsianym z musem owocowym	Białko;96,6 Tłuszcz;64,9 Węglowodany;254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g

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