

Dietetyk		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
15.paź.25 - środa					
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)	
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2431 kcal, Białko 122, Tłuszcze 77g w tym nasycone 25, węglowodany 321g w tym cukry 57g, błonnik 31g, sól 4,9g
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2],wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25g, węglowodany 322g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 4,9g
Laktosyrowa	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2465 kcal, Białko 124g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 328g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 4,9g
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
Niska Tłuszczowa	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10] , ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	---	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2229kcal, Białko 117, Tłuszcze 72g w tym nasycone 22, węglowodany 284g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 5,1g
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Diet. Pch. s. Zakładowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g[2], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski light 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z jajek 70g [2], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2247kcal, Białko 103g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 313g w tym cukry 42g, błonnik 26g, sól 6,0g
	mus owocowy tubka 100g			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Białko Energetyczne	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek zielony 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Roladka zawijana ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 120g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 200g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Płyna	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jagłąną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jagłąną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2082 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 214g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 100g [6]			Kasza manna na mleku z musiem jabłkowym 250g[1/6]	
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem brzoskwiniowy 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8] Roladka mielona ze schabu z warzywami 140g[8], sos własny 80g [1/6/8] , kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 120g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem 25g, Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	Mus owocowy tubka 100g			Kasza manna na mleku z musiem jabłkowym 250g[1/6]	
	Pomarańcza 1 szt.			Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	

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