

| Dzieta                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                      | Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.paź.25 - czwartek                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                             |
| ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )                            |                                                                                                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                                       | KOLACJA + ( KOLACJA 21 )                                                                                                                                                | WARTOŚCI                                                                                                                    |
| Padalana                                                | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6]               | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, humus paprykowy [5/7], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml           | Energia: 2232 kcal,<br>Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g  |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Lekkostrawna                                            | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6]              | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2221 kcal,<br>Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g  |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Wys. Białkowa                                           | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6]              | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2221 kcal,<br>Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g  |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Nisko tłuszczowa                                        | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml     | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml          | Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Cukrzycowa                                              | Pieczywo graham 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6]                                                          | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ogórek 70g, humus paprykowy [5/7], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml           | Energia: 2244, Białko 113, Tłuszcze 75g w tym nasycone 22, węglowodany 286g w tym cukry 65,6g, błonnik 34,3g, sól 6,7g      |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      | Bez Cukru                                                                                                                                                                   | Bez Cukru                                                                                                                                                               |                                                                                                                             |
| Dopr. Pół. s. Złagławowy                                | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6] | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml     | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor b/s 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml          | Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Mielona                                                 | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6]             | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa mielona 100g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml | Energia: 2221 kcal,<br>Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g  |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Biegata Energetyczna                                    | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt.<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]<br><br>serek skyr 140g[6]              | Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml | ---<br><br>pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], Pomidor 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml              | Energia: 2232 kcal,<br>Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g  |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Płyna                                                   | Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml                                                                                                                                                                                   | Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]<br><br>Kompot 250ml                                                                                                 | Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]<br><br>Herbata 250ml                                                                              | Energia: 1864, Białko 93,7, Tłuszcze 76,2g w tym nasycone 11,6, węglowodany 206g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g |
|                                                         | Jogurt naturalny 100g [6]                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 100g                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| Chirurgiczna pogoraszczowa                              | Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]<br><br>Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>Pasztet drobiowy domowy 100 [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt.<br>Herbata 250ml<br><br>Serek skyr 140g [6]                               | Zupa dyniowa z ziemniaczkami 350 ml [1/2/8]<br>Pieczona pierś z kurczaka 100g [1/2/8] + sos koperkowy 80g , ziemniaki 200g<br>surówka z buraka 150g<br><br>Kompot 250ml     | ---<br><br>pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]<br>szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g<br>Herbata 250ml            | Białko 85g<br>Węglowodany 285g<br>Tłuszcze 77,5g<br>Energia 2177,5 kcal<br>sól 4,8 g                                        |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             | Jaglanka Dawtona 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