

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
17.paź.25 - piątek					
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Pieczyczo razowe + kajzerka 100g[1],margaryna rama 10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]	Smażony dorsz 120g [1/2/3/6], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Laktostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2394, Białko 107, Tłuszcze 79,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 326g w tym cukty 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2492, Białko 123g, Tłuszcze 79,7g w tym nasycone 28, węglowodany 335g w tym cukty 67g, błonnik 29g, sól 7g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukty 54g, błonnik 31g, sól 6,1g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Cukrzycowa	Pieczyczo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8] Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	---		Energia: 2269, Białko 97, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25,3, węglowodany 309g w tym cukty 76g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru		
	Sok warzywny 300 ml [8]		Jogurt naturalny 150g [6]		
Dgr. Pch. z Żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukty 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Pieczyczo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek fromage 80g[6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 1 szt. Kakao 200ml [6]	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			Jogurt owocowy 150g [6]		
Pasta	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8]		Energia: 1890, Białko 120, Tłuszcze 70,3g w tym nasycone 12,1, węglowodany 195g w tym cukty 14,2g, błonnik 15,5g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml		Kasza kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]		
Chirurgiczna postawopraczynna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa krupnik z kaszy krakowskiej 350 ml [1/8]	---		Energia: 2083, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukty 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczyczo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml	Pieczony dorsz w sosie szpinakowym 120g/80g[1/3/6/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g		
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
			mus warzywno -owocowy Dawtona 100g		
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