

Dzień	23.paź.25 - czwartek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcz 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			
Laktosfranna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcz 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2487kcal, Białko 133, Tłuszcz 74g w tym nasycone 27,9, węglowodany 330g w tym cukry 84g, błonnik 39g, sól 9,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Serek waniliowy 150g [6]			
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcz 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml		Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			
Ciepłota	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2195, Białko 100, Tłuszcz 63g w tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g	
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt naturalny150g [6]		kanapka 1 szt [1/2/5-10]		Owsianka Dawtona tubka 100g			
Dgr. Pół. s. Złagdytyny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcz 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml		Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2301, Białko 108, Tłuszcz 66g w tym nasycone 26,8, węglowodany 327g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 9,3g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2397 kcal, Białko 117, Tłuszcz 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 332g w tym cukry 75g, błonnik 49g, sól 7,5g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10] Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			
PIENA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]		Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g		Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g		Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcz 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
	Jogurt 100g [6]				Mus jabłkowy 220g			
Chirurgiczna pępowinowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g		---		Energia: 2305, Białko 113, Tłuszcz 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10],pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], kisiel z cukrem 200g, pomidor b/s 70g, sałata Kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata mix 10g Herbata 250ml			
	Jogurt 150g [6]				Owsianka Dawtona tubka 100g			

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