

Dieta	24.paź.25 - piątek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielęgniawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2698, Białko 124, Tłuszcze 88g w tym nasycone 28, węglowodany 358g w tym cukty 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczynyworazowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], wędlna 30g [1/2/5/8-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1]	Pieczynywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml	Kompot 250ml	Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Lekarska	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2562, Białko 122, Tłuszcze 85g w tym nasycone 29, węglowodany 337g w tym cukty 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczynywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczynywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Wys. Bielawa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2628, Białko 132, Tłuszcze 88g w tym nasycone 30,1, węglowodany 340g w tym cukty 101g, błonnik 34g, sól 6,4g
	Pieczynywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczynywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukty 93g, błonnik 32g, sól 6,2g
	Pieczynywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczynywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Cukrzycowa	Pieczynywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/8-10],papryka 70g, sałata mix Kakao 260ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1]	---	Energia: 2432, Białko 119, Tłuszcze 89g w tym nasycone 32, węglowodany 286g , w tym cukty 69g, błonnik 32g, sól 6,7g
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru	
	Sok pomidorowy 300ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Dgr. Pol. z Zabiegowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczynywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6],wędlna 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g, ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczynywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Małona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2609, Białko 130, Tłuszcze 87g w tym nasycone 28,7, węglowodany 338g, w tym cukty 100g, błonnik 35g, sól 7g
	Pieczynywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 60g [1/2/5/8-10] - rozdrobniona , pomidor b/s 70g,sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczynywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Bogactwa Esencjonalna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2575, Białko 107, Tłuszcze 81g w tym nasycone 28, węglowodany 360g w tym cukty 84g, błonnik 30g, sól 5,7g
	Pieczynywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	Pieczynywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z warzyw i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
JAJKA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukty 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukty 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczynywo jasne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 70g ,sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 120g [1/8] Kompot 250ml	pieczynywo 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 roszponka 10g Herbata 250ml	
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g	
Jedłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"				

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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki