

30.paź.25 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)					
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2284 kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28 węglowodany 295g w tym cukry 82g, błonnik 35g, sól 8,7g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g		
Laktobezmleczna	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2260 kcal, Białko 106, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25 węglowodany 314g w tym cukry 96g, błonnik 33g, sól 7,6g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białka jaj 70g [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g		
Nisko Tłuszczowa	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białka jaj 70g [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
Ciepła	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2002Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 254g w tym cukry 62g, błonnik 32g, sól 9,4g		
	Jogurt naturalny 150g [6]			Sok pomidorowy 300ml			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białka jaj 70g [2], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g		
Diet. Pch. s. Zwiększony	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] -siekana , pomidor b/s 70g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g [6], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2311, Białko 107, Tłuszcze 68g w tym nasycone 24, węglowodany 336g w tym cukry 98g, błonnik 36g, sól 7,4g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jajka i tuńczyka 80g [2/3], wędlina drobiowa 30g [1/5/7-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Lasania warzywno-drobiowa podana z sosem pomidorowym 300g/80g[1/2/6/8] Sałata z oliwą z oliwek 100g [95g/5g] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, jabłko 150g Herbata 250ml	Energia: 2251 kcal, Białko 106, Tłuszcze 73g w tym nasycone 28 węglowodany 298g w tym cukry 68g, błonnik 31g, sól 8,7g		
Bogatą Energetyczną	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	Przetarta z kalaflorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g Herbata 250ml	Energia: 2069, Białko 107, Tłuszcze 79g w tym nasycone 13,9 węglowodany 225g w tym cukry 71g, błonnik 23g, sól 5,1g			
	Jogurt naturalny 100g [6]	Mus jabłkowy 100g	Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]				
Dieta bezglutenowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata, Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem i pietruszką 350ml [8] Pulpeciki z fileta z indyka w sosie pomidorowym 120g/80g [1/2/6/8], młode ziemniaczki 200g gotowana marchewka z olejem słonecznikowym 120g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], kasza manna na mleku z cukrem 250g [1/6], jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	Energia: 2273, Białko 107, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 316g w tym cukry 98g, błonnik 34g, sól 7,6g		
	Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu [6]			Budyń z musem brzoskwioniowym 200g [6]			
	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