

02.gru.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Lekosrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6] , papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2318kcal, Białko 105g, Tłuszcze 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 209g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Mus owocowy 100g	
	Kiwi 1szt.			
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2],wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2303 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Wys. Białkowa	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2],wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2303 kcal, Białko 110g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 280g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Jogurt 100g [6] + Kiwi1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2279kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 296g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Młoda Tłuszczowa	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6] , papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	#ADRI
	Kiwi 1szt.	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dgr. Paj. z Żelaztyny	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2279kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 296g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 80g [2], wędlina mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2450kcal, Białko 133g, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31,7, węglowodany 300g w tym cukry 54g, błonnik 42g, sól 6,8g
Mielona	Jabłko pieczone 1 szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Bogat. Energetyczna	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
Pasta	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
Chrupkawa	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Kiwi 1szt.		Mus owocowy 100g	
	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Jajko 1 szt. [2], ser żółty 30g [6], ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1831 kcal, b-95,3 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 193g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
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