

Dieta		25.sty.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pielkowna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], miód 1 szt., papryka 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2090kcal, Białko 100g, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 242g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Surówka z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml		Herbata 250ml					
Lekkostrawna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2146 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 259g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	buraczki duszone 130g Kompot 250ml		Herbata 250ml					
Wysp. Białkowa	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2146 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 259g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Nisko Tłuszczowa	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g, Herbata 250ml	buraczki duszone 130g Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2531kcal, Białko 122,7g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 279g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Surówka z kapusty pekińskiej 130g Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Diet. Pob. s. żeglowlowy	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g, Herbata 250ml	buraczki duszone 130g Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Mielona	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	buraczki duszone 130g Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
Bogato Energetyczna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2146 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 259g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	buraczki duszone 130g Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
PANKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalaflorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]		Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8]				Energia: 2040 kcal, Białko 105g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 203g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml		Herbata 250ml					
Chirurgiczna postępowania	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaczki 200g		---		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 70g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10 g		Energia: 2159kcal, Białko 107g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 263g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	buraczki duszone 130g Kompot 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml			

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

Dieta		24.sty.26 - sobota			Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Pobudź	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6]			Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8]		---		Energia: 2133, Białko 98, Tłuszcz 70g w tym nasycone 27, węglowodany 247g w tym cukry 88g, błonnik 38g, sól 6,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml		Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6]			Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]		---		Energia: 2142, Białko 98, Tłuszcz 69g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 79g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6]			Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]		---		Energia: 2142, Białko 98, Tłuszcz 69g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 79g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Nisko Tłuszczowa	Kefir 200ml [6]			Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]		---		Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcz 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukry 74g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], miód 1szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Cukrzyca	Kefir 200ml [6]			Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8]		---		Energia: 2084 Białko 90g, Tłuszcz 74g w tym nasycone 24,8g, węglowodany 232g w tym cukry 74g, błonnik 39g, sól 6g
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g , roszponka 10g, kiwi 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml		Pieczyworazowe 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Dgr. Pob. s. żółtkowy	Kefir 200ml [6]			Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]		---		Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcz 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukry 79g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 70g [3/8], miód 1szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Mielona	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6]			Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]		---		Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcz 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukry 79g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6]			Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [6]		---		Energia: 2142, Białko 98, Tłuszcz 69g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor 50g , roszponka 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, kasza jęczmienna 200g Surówka z marchewki i selera z sezamem i oliwą z oliwek 130g [10] Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 50g, mix sałat 10g Herbata 250ml		
PARKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]			Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8]		Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/2/8]		Energia: 2094, Białko 107g, Tłuszcz 78g w tym nasycone 11g, węglowodany 219g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g
	Herbata 250ml			Kompot 250ml		Herbata 250ml		
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1/6]			Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]		---		Energia: 2019 Białko 92g, Tłuszcz 58g w tym nasycone 22, węglowodany 264g w tym cukry 79g, błonnik 33g, sól 8,3g
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g , roszponka 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml			Potrawka z fileta z kurczaka duszona w sosie własnym 200g, ziemniaki 200g seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna chuda drobiowa 50g [1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mączczaki

Dieta		23.sty.26 - piątek			Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI
Pudława	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2234 Białko 102, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 247g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], ser twarogowy 100g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]			Miruna smażona 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		
Lekkastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2270, Białko 104, Tłuszcze 73g w tym nasycone 27,8, węglowodany 282g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]			Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2270, Białko 104, Tłuszcze 73g w tym nasycone 18,4, węglowodany 282g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]			Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	galaretką owocową niskosłodzoną 250ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2184, Białko 98 Tłuszcze 66g w tym nasycone 18,4, węglowodany 283g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml			Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g , sałata 10g Herbata 250ml		
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Bez Cukru		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2072 Białko 92, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 243g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	sok pomidorowy 200 ml		jogurt 150g [6]		Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	
Dgr. Pch. s. Zębatkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2184, Białko 98 Tłuszcze 66g w tym nasycone 18,4, węglowodany 283g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml			Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g , sałata 10g Herbata 250ml		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2327, Białko 105 Tłuszcze 73g w tym nasycone 12,1, węglowodany 295g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] ser twarogowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]			Pulpet rybny 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	galaretką owocową niskosłodzoną 250ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2270, Białko 104, Tłuszcze 73g w tym nasycone 18,4, węglowodany 282g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], ser twarogowy 100g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]			Miruna na parze 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml		
PIWA	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: 1999, Białko 128, Tłuszcze 80g w tym nasycone 12,1, węglowodany 172g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	Herbata 250ml			Kompot 250ml		Herbata 250ml		
Chirurgiczna poparzewyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	jogurt naturalny 100g [6]		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---		Energia: 2184, Białko 98 Tłuszcze 66g w tym nasycone 18,4, węglowodany 283g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml			Pulpet rybny 120g w sosie cytrynowym 80g [1/3/8], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta		22.sty.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pielęgniarska	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2142 kcal, Białko 86, Tłuszcz 56g w tym nasycone 22, węglowodany 218g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g	
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml						
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2140 kcal, Białko 86, Tłuszcz 56g w tym nasycone 22, węglowodany 306g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml						
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2140 kcal, Białko 86, Tłuszcz 56g w tym nasycone 22, węglowodany 306g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] kefir 200 ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml jaglanka 1 szt.	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml						
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml						
Cukrzyca	Pieczywo graham 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa buraczkowa 350ml [8] Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	---					Energia: 2298 kcal, Białko 127, Tłuszcz 71g w tym nasycone 22, węglowodany 180g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g	
	kefir 200 ml [6]	kisiel 250 ml [1]	kanapka 1 szt.						
Dgr. Pdb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] Herbata 250ml						
Mielna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] kefir 200 ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml jaglanka 1 szt.	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml						
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2142 kcal, Białko 86, Tłuszcz 56g w tym nasycone 22, węglowodany 218g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 50g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Pierogi ruskie z koperkiem 300g [1/6] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] Herbata 250ml						
PANKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kalafiolem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml					Energia: 1972, Białko 102, Tłuszcz 72g w tym nasycone 11,6, węglowodany 211g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	Jaglanka Dawtona 100g						
Chirurgiczna poraneczajna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]	Zupa buraczkowa 350ml [8]	---					Energia: 2180, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 302g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Filet z kurczaka w sosie własnym 180g [1], ziemniaki 200g Marchewka mini z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g Herbata 250ml						

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 mączczaki

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
21.sty.26 - środa				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłatawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt.[2], papryka 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2215 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 28,7 węglowodany 132g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Lekkastrawna	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2206 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 24,6, węglowodany 219g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2206 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 24,6, węglowodany 219g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo 10g[6] twaróg 70g [6], pasta z białek 70g[2], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2100 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 233g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Cukrzyca	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2135 kcal, Białko 102, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28,7 węglowodany 233g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
Dgr. Pch. s. Zmęglony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowo-selerowa 350ml [1/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo 10g[6] twaróg 70g [6], pasta z białek 70g[2], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
Mielana	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina miksowana 80g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Pulpet z kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g[6], pasta z jajek 70g[2], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2100 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 233g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 40g [1/5/7-10], sałatka brokułowa 100g , sałata mix 10g, mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	Zupa z zielonej fasolki 350 ml [1/6/8] Bitka z udka kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , kasza jaglana 200g sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] serek fromage 80g [6], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2215 kcal, Białko 108, Tłuszcze 94g w tym nasycone 28,7 węglowodany 132g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
PIRKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2030 kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 192g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
Chirurgiczna poproczajnie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa selerowo-pietruszkowa 350 ml [8] pulpet z kurczaka 130g sos własny 80g [1/8] , ziemniaki 200g Warzywa na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor B/S 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2100 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24, węglowodany 233g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	20.sty.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Poślizwa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Krokiet z kapustą i pieczarkami 2 szt. 300g [1/2] surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2242 kcal, Białko 84, Tłuszcze 71g w tym nasycone 28,7 węglowodany 212g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2184 kcal, Białko 94, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 288g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <u>galaretka 180 ml</u>	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2184 kcal, Białko 94, Tłuszcze 66g w tym nasycone 24,6, węglowodany 288g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko - banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 285g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, kiwi 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru <u>galaretka b/c 180 ml</u>	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	0 Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2187 kcal, Białko 89, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28,7 węglowodany 196g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
Dgr. Pdb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko - banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcze 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Mielna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko - banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] <u>galaretka 180 ml</u>	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina miksowana 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 285g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g surówka z marchewki z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2187 kcal, Białko 89, Tłuszcze 70g w tym nasycone 28,7 węglowodany 196g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
PIKKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml <u>Jogurt naturalny 100g [6]</u>	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml <u>galaretka 180 ml</u>	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8] Herbata 250ml <u>mus tubka 100g</u>	Energia: 1973kcal, Białko 96, Tłuszcze 83g w tym nasycone 15,1, węglowodany 192g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
Chirurgiczna porażeniowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10] , pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus jabłko-banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml Pulpet z szynki 2 szt w sosie koperkowym 140g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g marchewka na parze z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6] , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 93, Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 285g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g

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

Dieta	19.sty.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobliżawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2114kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 281g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2114kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 281g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2114kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 281g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2113 kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 280g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], ser żółty 25g, pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Bez Cukru
	kefir 200 ml [6]	Budyń 200g [1/6]	Kanapka 1 szt.	
Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2154 kcal, białko: 119g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2113 kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 280g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2002kcal, Białko 95g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 231g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], ogórek 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8],makaron pszenny 200g [1/2] surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 70g [1/2/8], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
PANKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1977kcal, białko: 127g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 178g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Jogurt naturalny 100g[6]	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perłową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2113 kcal, białko: 97g, tłuszcze 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 280g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata 250ml	Gulasz z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], marmolada z jabłek 50g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	

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 mięczak