

Dieta	22.lut.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudława	Jogurt 100g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Wys. Białkowa	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	galaretka 250ml	kefir 200 ml [6]		
Nisko Tłuszczowa	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1917kcal, Białko 86 Tłuszcze 73g w tym nasycone 23,5, węglowodany 204g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Jogurt naturalny 100g [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt.	
Dgr. Pab. s. Złagodliwy	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]		
Bogato Energetyczna	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 1 szt. Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcze 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczne popieraczejna	Jogurt 100g [6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (seler, marchewka)120g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcze 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g

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	21.lut.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (I ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2242, Białko 100, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 224g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2240, Białko 100, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 212g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2240, Białko 100, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 312g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt 100 g [6]	Kompot 250ml serek waniliowy 100g [6]	Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2056, Białko 96, Tłuszcze 54g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Cukrzycowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2117, Białko 100, Tłuszcze 66g w tym nasycone 30, węglowodany 177g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, jabłko 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], Jajko 1 szt[2], pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	Kanapka 1 szt.	
Dgr. Pch. s. Złagadliwy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2056, Białko 96, Tłuszcze 54g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2056, Białko 96, Tłuszcze 54g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus tubka 100g	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt 100 [6]	Kompot 250ml Sok pomidorowy 200 ml	Herbata 250ml	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2240, Białko 100, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 312g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 1 szt.	Leniwe wytrawne 300g [1/2/6] + sos pomidorowy 80g[1/8] Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6]	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
PIRKA	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
	Jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	serek waniliowy 100g [6]	
Chirurgiczna panceracyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]	Zupa wiosenna - dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8]	---	Energia: 2056, Białko 96, Tłuszcze 54g w tym nasycone 21, węglowodany 279g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Pulpet drobiowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	20.lut.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Punktuwa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczyworazowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2156, Białko 93, Tłuszcze 78 w tym nasycone 28, węglowodany 259g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29, węglowodany 288g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29, węglowodany 288g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	jogurt owocowy 100g [6]	Kefir 200 ml [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Cukrzyca	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Kakao 260ml [6] Bez Cukru	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] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2253, Białko 91, Tłuszcze 81g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 100 [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt.	
Dgr. Pch. s. Zębatkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 80g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	jogurt 100 g [6]	kefir 200 ml [6]		
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29, węglowodany 288g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
PIWA	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 2094, Białko 117, Tłuszcze 83g w tym nasycone 18, węglowodany 197g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	Kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna poparzeniowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata czerwona 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2205, Białko 100, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 282g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g

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.lut.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudława	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
Laktostrawia	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1909 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 287g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [3], sałata 30g	
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1849 kcal, Białko 70, Tłuszcze 54g w tym nasycone 24,3, węglowodany 236g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Pyzy z mięsem posypane koprem 4 szt. 300g [1/2/8] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
Dgr. Pch. s. Zagładowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [3], sałata 30g	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk rozdrobniony w galarecie 220g [3], sałata 30g	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcze 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mandarynka 1 szt. , pomidor 50g, sałata 10g	Knedle z morelą 5 szt. 300g [1/2]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [3], sałata 30g	
PAPKA	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, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 174g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna poroparcyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1957, Białko 68, Tłuszcze 48g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Pulpet 110g w sosie koperkowym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk rozdrobniony w galarecie 220g [3], sałata 30g	

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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	18.lut.26 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8]	---	Energia: 2234kcal, Białko 91 Tłuszcz 81 g w tym nasycone 25, węglowodany 178g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Bigos z kapusty białej 300g [1/5-8] + ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], biała rzodkiew 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8]	---	Energia: 2236 kcal, Białko 98, Tłuszcz 73g w tym nasycone 26,8, węglowodany 282g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8]	---	Energia: 2236 kcal, Białko 98, Tłuszcz 73g w tym nasycone 26,8, węglowodany 282g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Cukrzycowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8]	---	Energia: 2247kcal, Białko 98, Tłuszcz 81g w tym nasycone 25, węglowodany 175g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt. Herbata 250ml	Bez Cukru	Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], biała rzodkiew 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Diet. Pch. s. Zmędlakowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 130g [6/8]	---	Energia: 2236 kcal, Białko 98, Tłuszcz 73g w tym nasycone 26,8, węglowodany 282g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt. Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	
PIPIKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]		Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 2015 kcal, Białko: 113g, Tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 188g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna poparzewcowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]		Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/2/6/8], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem słonecznikowym 130g	---	Energia: 2218 kcal, Białko 97, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 278g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Herbata 250ml		Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Herbata 250ml	

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	17.lut.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2451kcal, Białko 115g, Tłuszcze 81g w tym nasycone 31,6, węglowodany 232g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2338 kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 305g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2338 kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 305g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2374kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 311g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata mix 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], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	#ADR!
	jogurt naturalny 100g [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	kanapka 1 szt. Bez Cukru	
Dług. Pob. s. Zwiększający	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2374kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 311g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2374kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 311g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka - mielona 80g [1/5/7-10], miód 1 szt., Pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g Herbata 250ml	
Biegasto Energetyczna	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2338 kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 305g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 1 szt. Herbata 250ml	
PIPIKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkiem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2176 kcal, b:109 Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 235g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna popieraczkowa	Zupa mleczna z kłuskami 300ml [1/6]	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g buraczki gotowane 130g	---	Energia: 2374kcal, Białko 94g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 311g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], mus tubka 100g 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	16.lut.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1990kcal, Białko 90g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 203g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1966kcal, Białko 85g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 194g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1966kcal, Białko 85g, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 194g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	jogurt 100g [6]	kisiel 250 ml	---	kanapka 1 szt.	Energia: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Digr. Pob. s. Zwiększający	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., b/s pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., b/s pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 1 szt. Kakao 200ml	pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie własnym 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa kalafiorowa 350ml [8]	---	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera naciowego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 1 szt. Kakao 200ml	gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
PIPIKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1997 kcal, Białko: 116g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 178g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml	Energia: 1997 kcal, Białko: 116g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 178g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
Chirurgiczna poporaczynia	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], twaróg 80g [6], jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	---	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g

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