Dieta	28.paź.25 - wtorek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2411 kcal, Białko 115, Tłuszcze 72g w tym nasycone 23, węglowodany 336g w tym cukry 70 g, błonnik 42 g, sól 9,5g
	Śliwka 150g		Kefir 200g [6]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2409kcal, Białko 115g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6g, węglowodany 342g w tym cukry 70g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Banan 1 szt.		Kefir 200g [6]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2469kcal, Białko 119g, Tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 347g w tym cukry 70g, błonnik 39g, sól 9,5g
	Banan 1 szt. + jogurt nat 100g [6]		Kefir 200g [6]	
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z białka jaj 70g [2/9], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g
	Banan 1 szt.		Kefir 200g [6]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g *Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]* Bez Cukru	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml Bez Cukru	Energia: 2402 kcal, Białko 110, Tłuszcze 76g w tym nasycone 22, węglowodany 333g w tym cukry 65g, błonnik 47g, sól 9,6g
	Jogurt naturalny 150g		Kefir 200g [6]	
Ogr. Pok. s. Żołądkowy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] pasta z białka jaj 70g [2/9], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2396 kcal, Białko 120g, Tłuszcze 71g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9g, węglowodany 341g w tym cukry 58g, błonnik 38g, sól 8,1g
	Banan 1 szt.		Kefir 200g [6]	
Niskora	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2432 kcal, Białko 117g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1g, węglowodany 341g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 9,5g
	Banan 1 szt.		Kefir 200g [6]	
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g pasztet domowy drobiowy z fileta z kurczaka i warzyw 100g [1/2/5/8], pomidor 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 360g [8] Kotlet schabowy smażony 120g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], maslo10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10g, Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2594 kcal, Białko 123, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24, węglowodany 356g w tym cukry 67 g, błonnik 45 g, sól 9,5g
	Śliwka 150g		Kefir 200g [6]	
PAPA	Przetarta z kaszą manną, indykiem, pestkami dyni 502g[1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8] Herbata z cytryną 250ml	Energia: 1924 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14g, węglowodany 225g w tym cukry 50g, błonnik 24g, sól 4,1g
	Jogurt naturalny 100g[6]	**Mus owocowy 100g**	Kefir 200g [6]	
Chirurgiczna przemianowana	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlina drobiowa parzona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, jabłko z pieca 1 szt., sałata 10g Herbata rumiankowa 250ml	Zupa grysikowa 360g [8] Pieczony schab w sosie własnym 110/80g [1/2/8], ziemniaki 200g surówka z buraczka i jabłka 150g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], maslo10g[6] polędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g [2], Pomidor 70g, sałata mix Herbata z cytryną 250ml	Energia: 2106,7 kcal, Białko 121g, Tłuszcze 61,7g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9g, węglowodany 253g w tym cukry 52g, błonnik 33g, sól 5g
	Mus tubka 100g		Kaszka manna na mleku 250g [6]	

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