

Dieta		29.paź.25 - środa				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAŁ		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pasta	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Chleb razowy pszenno żytni 100g[1], masło10g[6]		Energia: 2436 kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 309g w tym cukry 67g, błonnik 29g, sól 6,4g
	Pieczony razowy 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, , sałata 10g + ogórek 70g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	Kopiot 250ml		Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g , papryka 70g, sałata masłowa 10g		
Laktowane	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2424kcal, Białko 102, Tłuszcze 89g w tym nasycone 28, węglowodany 313g w tym cukry 65g, błonnik 26g, sól 6,4g
	Pieczony pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor 70g, sałata masłowa 10g		
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt. + budyń 250g [1/6]		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2662kcal, Białko 113, Tłuszcze 92g w tym nasycone 30,5, węglowodany 362g w tym cukry 87g, błonnik 33g, sól 6,7g
	Pieczony pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor 70g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor 70g, sałata masłowa 10g		
Niska Tłuszczowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Jabłko pieczone 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Pieczony pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlna 50g [1/5/8-10] , dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g	Herbata 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g		
Cukryca	Jogurt 100g [6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2340 kcal, Białko 102, Tłuszcze 94g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukry 38g, błonnik 33g, sól 7,4g
	Pieczony razowy 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + ogórek 70g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	Kopiot 250ml		pieczywo razowe pszenno żytnie 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], wędlna 30g [1/2/5/7-10] , papryka 70g, sałata masłowa 10g		
Dług. Pch. z Zjadliwy	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Pieczony pszenne 100g [1], margaryna rama 10g wędlna 50g [1/5/8-10] , dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g , sałata 10g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g		
Mielona	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2477 kcal, Białko 108, Tłuszcze 86g w tym nasycone 28, węglowodany 321g w tym cukry 82g, błonnik 27g, sól 6,3g
	Pieczony pszenne 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, sałata 10g + pomidor b/s 70g	Herbata rumiankowa 250ml		Pieczone udko z kurczaka 160g - siekane , sos własny 80g [1/8] , ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek 150g	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g		
Biegła Energetyczna	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2439 kcal, Białko 110, Tłuszcze 93g w tym nasycone 30,6, węglowodany 295g w tym cukry 76g, błonnik 28g, sól 6,6g
	Pieczony razowy 100g [1], margaryna rama 10g parówki 2 szt [1/5/7-10], ketchup 20g, , sałata 10g + ogórek 70g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 150g	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z jogurtem i koperkiem 100g[6], miód naturalny 25g , papryka 70g, sałata masłowa 10g		
Piekla	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Jogurt naturalny 100g [6]		Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem 502g [1/2/8]	Przetarta z pomidorami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i siemieniem lnianym 517g [1/3/8]		Herbata 250ml		Energia: 1956kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym nasycone 13,7, węglowodany 210g w tym cukry 40g, błonnik 23g, sól 4,3g
	Herbata rumiankowa 250ml	Sok z marchwi i jabłka dawtona 300ml		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]					
Chirurgiczne pancerzynie	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1,6]	Kiwil 1 szt.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z oliwą z oliwek 360g [1/8]	---		Sok warzywny 300ml [8]		Energia: 2284kcal, Białko 100, Tłuszcze 68g w tym nasycone 22, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 26g, sól 5,9g
	Pieczony pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata, banan 120g	Herbata rumiankowa 250ml		ziemiaki gotowane z koperkiem 200g Seler na parze z oliwą z oliwek 150g [8]	Kopiot 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 30g [1/2/5/7-10] , miód naturalny 25g, pomidor b/s 70g, sałata masłowa 10g		
		Jabłko pieczone 1 szt.		Budyń z napoju sojowego 330 g*[1/5]					

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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki