

Dieta		01.gru.25 - poniedziałek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Brokułowa 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g		--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g		Energia: 2450kcal, Białko 144g, Tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 302g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Brokułowa 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g		Energia: 2447kcal, Białko: 127g, tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 286g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Wys. Białkowe	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Brokułowa 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g		Energia: 2447kcal, białko: 127g, tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 286g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Mielko tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 70g Herbata 250ml		Energia: 2438 kcal, białko: 124g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]			Brokułowa 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g		--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g		Energia: 2450kcal, Białko 144g, Tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 302g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser homogenizowany naturalny 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Dgr. Pch. s. Zwiększony	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 70g Herbata 250ml		Energia: 2300 kcal, białko: 130g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Brokułowa 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 150g[1/8]		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Sandacz w galarecie 220g [2/3/8], mus jabłkowy 120g, pomidor b/s 70g Herbata 250ml		Energia: 2438 kcal, białko: 124g, tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna miksowana 70g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Kakao 200ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Brokułowa 350ml [8] gulasz z polędwiczki wieprzowej w sosie słodko - kwaśnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 150g		--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba po grecku 130g [1/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 70g		Energia: 2360 kcal, Białko 127g, Tłuszcz 72,5g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,1g, węglowodany 313g w tym cukry 64,2g, błonnik 40,6g, sól 7,6g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], papryka 70g, rukola 10g Kakao 200ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
papka	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]			Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g		Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]		Energia: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 173g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g	
	Herbata 250ml	Jogurt naturalny 100g [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]			Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] Pulpet z szynki 120g w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 100g[1/8]		--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml		Energia: 2224 kcal, białko: 116g, tłuszcz 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2g, węglowodany 303g w tym cukry 61g, błonnik 34g, sól 4,6g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 30g [1/5/7-10], ser waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g , rukola 10g Herbata 250ml	Jogurt naturalny 200g[6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml		sok warzywny 300ml[8]	

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