

03.gru.25 - środa

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2500kcal, Białko 109 Tłuszcz 81g w tym nasycone 25, węglowodany 251g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Galaretka owocowa 250 ml	
Laktosemowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [½], ziemniaki 200g, pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2493 kcal, Białko 108, Tłuszcz 72g w tym nasycone 26,5, węglowodany 327g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Galaretka owocowa 250 ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2493 kcal, Białko 108, Tłuszcz 72g w tym nasycone 26,5, węglowodany 327g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt. + kefir 200ml [6]		Galaretka owocowa 250 ml	
Wisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Galaretka owocowa 250 ml	
Cukrzyca	Jogurt naturalny 100g [6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2600kcal, Białko 109 Tłuszcz 81g w tym nasycone 25, węglowodany 251g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], rzodkiewka 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],pomidor 70g, papryka 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Pomarańcza 1 szt.	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Sok pomidorowy 300 ml	
Dieta s. Zwiększony	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Galaretka owocowa 250 ml	
Wielbina	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2306 kcal, Białko 106, Tłuszcz 76g w tym nasycone 26, węglowodany 306g w tym cukry 56g, błonnik 32g, sól 5,4g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g + rukola 10g	Cukinia na parze z oliwą z oliwek i migdałami 150g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		Galaretka owocowa 250 ml	
Bigos Energetyczny	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Gołąbek bez zawijania 160g [2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2369kcal, Białko 97 Tłuszcz 79 g w tym nasycone 25, węglowodany 327g w tym cukry 88g, błonnik 39g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g + rukola 10g	Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Banan 1 szt.		Galaretka owocowa 250 ml	
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: 1810 kcal, Białko: 104g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]		Sok pomidorowy 300 ml	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Pulpety wieprzowe z szynki 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs [1/8]	---	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcz 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g 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	Cukinia na parze z oliwą z oliwek i migdałami 150g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus jabłkowo-banan 150g		Galaretka owocowa 250 ml	

Jadospis 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