

Dieta		04.gru.25 - czwartek				
		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)				
		ŚNIADANIE + (JI ŚNIADANIE)	OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2323 kcal, Białko 110, Tłuszcz 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 320g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], papryka 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 120, Tłuszcz 83g w tym nasycone 24,5, węglowodany 246g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 120, Tłuszcz 83g w tym nasycone 24,3, węglowodany 246g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Serek waniliowy 150g [6]		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2245, Białko 123, Tłuszcz 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 249g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza gryczana 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2195, Białko 100, Tłuszcz 63g w tym nasycone 22, węglowodany 309g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], papryka 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt naturalny150g [6]	Kompot 250ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Bez Cukru	Bez Cukru
Dopr. Tł. s. Zwiększony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	Jabłko 1 szt.	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcz 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek i koperkiem 150g	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g mielona [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2245, Białko 123, Tłuszcz 78g w tym nasycone 26,8, węglowodany 249g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 9bez groszku) 100g[2/8/9], pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		
Biegacz Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Potrawka z fileta z indyka w sosie koperkowym [1/8] 200g, ryż paraboliczny 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 150g [1] Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 117, Tłuszcz 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 332g w tym cukry 75g, błonnik 49g, sól 7,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], papryka 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		
PIPKA	Przetarta z kaszą jagłaną 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, Tłuszcz 94g w tym nasycone 31,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]		Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Dynia na parze z oliwą z oliwek 150g	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcz 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 70g. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Jogurt 150g [6]	Kompot 250ml	Owsianka Dawtona tubka 100g		

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