

05.gru.25 - piątek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8]	---	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], ser żółty 40g [6], wędlina 30g [1/2/5/8-10] , papryka czerwona 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml [6]	Kotlet smażony z dorsza 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2449, Białko 119, Tłuszcz 91g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Lekkarzownia	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcz 92g w tym nasycone 29 węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Wpły. Białkowe	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2371, Białko 109, Tłuszcz 92g w tym nasycone 29 węglowodany 257g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Własko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białka jaj 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcz 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Chlezyca	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] ser żółty 40g [6], wędlina 30g [1/2/5/8-10],papryka 70g, sałata mix Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml Bez Cukru	---	
	Sok pomidorowy 300ml	kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Opł. Poli. s. Związkowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z białka jaj 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcz 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko pieczone 150g	
Międziana	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2197, Białko 120 Tłuszcz 75g w tym nasycone 27, węglowodany 245g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Sok pomidorowy 300ml		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
Biogłota Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Mieszanka cateringowa (brokuł, machewka plastry mix, fasolka szparagowa mix)120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jajek i tuńczyka 100g [3/8], dżem niskosłodzony 25g, , Pomidor 70g, rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2575, Białko 107, Tłuszcz 81g w tym nasycone 28, węglowodany 360g w tym cukry 84g, błonnik 30g, sól 5,7g
	Smoothie dawtona 250ml - tubka		Kefir 200ml[6] + jabłko 150g	
PARA	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcz 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g	
Chlezyca naparowana	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix z oliwą z oliwek 120g Kompot 250ml	---	
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] serek deliser 1szt, wędlina 30g [1/2/5/8-10], pomidor 70g, sałata mix Herbata czerwona 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcz 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Jaglanka z nutą pomarańczy 100g - tubka		Budyń z napoju sojowego 330 g[5] + mus tubka 100g	

Jadospis 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