

08. gru.25 - poniedziałek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn

	ŚNIADANIE + ( II ŚNIADANIE )	OBIAD	KOLACJA + ( KOLACJA 2 )	WARTOŚCI
Pulsawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2264kcal, Białko 120g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 25,3g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 70g, rukola 10g Herbata 250ml	
Laktostrawna	Jabłko 1 szt. - 150g	kisiel 250 ml	Kefir 200ml [6]	
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2269,2 kcal, Białko: 120g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 26g w tym cukry 80g, błonnik 30g, sól 6,5g
Wyś. Białkowa	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Jabłko 1 szt. + jogurt naturalny 100g [6]	kisiel 250 ml	Kefir 200ml [6]	
Młoko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2154 kcal, Białko: 113g, Tłuszcz 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 25,3g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 100g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Jabłko pieczone 1 szt.-150g	kisiel 250 ml	Kefir 200ml [6]	
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2168kcal, Białko 111g, Tłuszcz 71,4g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 24,1g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
Dgr. Pul. s. Żelazkowy	Jabłko 1szt.-150g	kisiel b/c 250 ml	Kefir 200ml [6]	
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2154 kcal, Białko: 113g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 26,4g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
Mielona	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona mielona 50g [1/2/6/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.-150g	kisiel 250 ml	Kefir 200ml [6]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2215kcal, Białko 117g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 27,8g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,9g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy wieprzowy 100g [1/2/8], dżem owocowy 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml	
Pieka	Jabłko 1 szt. - 150g	kisiel 250 ml	Kefir 200ml [6]	
	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2024kcal, Białko: 117g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 220g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
Chirurgiczna prostejacyjna	Jogurt naturalny 100g[6]	kisiel 250 ml	Budyń na napoju sojowym 300ml[1/5]	
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Krupnik z kaszą perlową 350 ml [1/8]	---	Energia: 2144 kcal, Białko: 113g, Tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 29,4g w tym cukry 77g, błonnik 32g, sól 6,2g
Chirurgiczna prostejacyjna	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], twaróg 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Gulasz z szynki wieprzowej 180g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina drobiowa parzona 50g [1/2/6/8], dżem wiśniowy 25g, pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	
	Jabłko pieczone 1 szt.	kisiel 250 ml	Budyń na napoju sojowym 300ml[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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki