

Dieta		12.gru.25 - piątek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 2)		WARTOŚCI	
Pielęgniawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 120g Kakao 200ml [6]			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]		Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		Energia: 2536 Białko 115, Tłuszcze 80g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt owocowy 150g [6]			
Laktazynowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt owocowy 150g [6]			
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		Energia: 2634, Białko 118, Tłuszcze 81,9g w tym nasycone 27,8, węglowodany 341g w tym cukry 65g, błonnik 28,5g, sól 7g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml + skyr 140g[6]			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt owocowy 150g [6]			
Wisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2563, Białko 117 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 341g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml					Jogurt owocowy 150g [6]			
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	Bez Cukru		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
				Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]		Pieczywo graham 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		Energia: 2404 Białko 114, Tłuszcze 87g w tym nasycone 27, węglowodany 276g w tym cukry 67g, błonnik 27g, sól 6,8g	
	Sok warzywny 300 ml [8]			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt naturalny 150g [6]			
Dogr. Fib. o. Zwiększony	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g [2], pomidor b/s 70g , sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2033, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt owocowy 150g [6]			
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj z koperkiem 100g[2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Herbata 250ml		Energia: 2563, Białko 117 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 341g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt owocowy 150g [6]			
Białko Energetyczny	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , gruszka 1 szt. Kakao 200ml [6]			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Fasolka szparagowa z migdałami i oliwą z oliwek 130g[7]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 2szt. [2], pomidor 70g, sałata lodowa 10g		Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 77g w tym nasycone 27, węglowodany 327g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jogurt owocowy 150g [6]			
PIEKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 572g [1/2/8]			Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502 [1/2/8]		Przetarta z cukinią i schabem 435 g[1/2/8]			
	Herbata 250ml			Kompot 250ml		Herbata 250ml		Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Kaszka kukurydziana na napoju sojowym 250g [5]			
Chirurgiczne popieraczkowe	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]			Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]		---			
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6], Filet z wędzonego indyka 50g [1/5], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g , jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml			Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] pasta z jaj 100g. [2], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g		Energia: 2033, Białko 91 Tłuszcze 55g w tym nasycone 18,4, węglowodany 315g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g	
	galaretka owocowa niskosłodzona 250ml			dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		mus warzywno -owocowy Dawtona 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