

16.gru.25 - wtorek

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)

	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pondus	Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energja: 2684kcal, Białko 125g, Tłuszcz 92g w tym nasycone 31,6, węglowodany 247g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Lekkostrawna	Kiwi 1szt. Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energja: 2595 kcal, Białko 105g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 317g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Wys. Białkowa	Kiwi 1szt. Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	Energja: 2595 kcal, Białko 105g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 317g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Miało Tłuszczowa	Jogurt 100g [6] + Kiwi1szt. Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	budyń waniliowy 200ml[1/6]	Energja: 2349kcal, Białko 100g, Tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 321g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Cukrzyca	jabłko pieczone 1szt. Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	---	#ADR!
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
Dop. Pół. s. Związkowy	Kiwi 1szt. Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g + kanapka 1 szt [1/2/5-10] Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	Galaretka b/c 250g	Energja: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcz 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Mielona	jabłko pieczone 1szt. Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	Galaretka owocowa 250g	Energja: 2349kcal, Białko 100g, Tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 321g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor b/s 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora b/s z oliwą z oliwek z koperkiem 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - mielona 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
Bogatą Energetyczną	jabłko pieczone 1szt. Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1]	Galaretka owocowa 250g	Energja: 2450kcal, Białko 133g, Tłuszcz 84g w tym nasycone 31,7, węglowodany 300g w tym cukry 54g, błonnik 42g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 70g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	surówka z pomidora z oliwą z oliwek z koperkiem i ziarnami słonecznika 120g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 70g, sałata mix 10g Herbata z cytryną 250ml	
PAPRA	Kiwi 1 szt. Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	jogurt naturalny 100g Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Galaretka owocowa 250g	Energja: 2176 kcal, b:109,3 Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 235g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml	
Cholesterolopora	Jogurt 100g [6] Zupa mleczna z kuskami 300ml [1/6]	jogurt naturalny 100g Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	Galaretka owocowa 250g	Energja: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcz 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa chuda 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [1/3/8], sok marchewkowy 300ml[8] Herbata z cytryną 250ml	
	jabłko pieczone 1szt.	jogurt naturalny 100g	Galaretka owocowa 250g	

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