

18.gru.25 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAŁ	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłkowa	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]	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	Energia: 2383 kcal, Białko 117, Tłuszcz 73g w tym nasycone 24,3, węglowodany 200g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Owsianka Dawtona tubka 100g	
Lekarska	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]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	Energia: 2381 kcal, Białko 117, Tłuszcz 73g w tym nasycone 24,3, węglowodany 288g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Owsianka Dawtona tubka 100g	
Wys. Białkowa	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]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	Energia: 2381 kcal, Białko 117, Tłuszcz 73g w tym nasycone 24,3, węglowodany 288g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Serek waniliowy 150g [6]	
Miska Tłuszczowa	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 Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	Energia: 2252, Białko 124, Tłuszcz 61g w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mus tubka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Owsianka Dawtona tubka 100g	
Cukrzyca	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]	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	Energia: 2285, Białko 109, Tłuszcz 70g w tym nasycone 22, węglowodany 189g w tym cukry 78g, błonnik 40g, sól 7,8g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 30g [1/5/7-10],sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. ,sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania + kanapka 1 szt [1/2/5-10]	Owsianka Dawtona tubka 100g	
Dług. Płk. a.s. Znajdliwy	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 Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	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 30g [1/5/7-10], pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Owsianka Dawtona tubka 100g	
Mielona	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 Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	Energia: 2252, Białko 124, Tłuszcz 61g w tym nasycone 26,8, węglowodany 280g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mus tubka 100g , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Owsianka Dawtona tubka 100g	
Biegacz Energetyczny	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]	--- pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8] + wędlina 30g [1/5/7-10]	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 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 120g[3], mandarynka 1 szt. , sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	--- dodatek obiadowy zostanie wydany do śniadania	Owsianka Dawtona tubka 100g	
PIWA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kukinią 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 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	mus tubka 100g	Mus tubka 100g	
Białkowa popropanajina	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, ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 150g [1]	--- 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 mix 10g 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 gotowana 30g [1/5/7-10],pasta z białek jaj i tuńczyka 80g [2/3], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 150g [6]	mus tubka 100g	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