

Dieta		04.sty.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		KOLACJA + (KOLACJA 21)	
		OBIAD		WARTOŚCI	
Pielkowna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2405kcal, Białko 126g, Tłuszcz 83g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 265g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Lekkostrawna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2436 kcal, Białko 126g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 288g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Wys. Białkowa	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2436 kcal, Białko 126g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1g, węglowodany 288g w tym cukry 79g, błonnik 31g, sól 6,4g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Nisko Tłuszczowa	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2457kcal, Białko 126g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 292g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Cukrzyca	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2237kcal, Białko 106g, Tłuszcz 71g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 263g w tym cukry 77g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Dgr. Pdb. s. żabiegłowy	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa bez majonezu i groszku 100g [6] , sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Mielona	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2457kcal, Białko 126g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 292g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpet ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa mielona 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata Herbata 250ml		
Bogato Energetyczna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2168kcal, Białko 112,7g, Tłuszcz 72,4g w tym nasycone 22,1g, węglowodany 273g w tym cukry 51,8g, błonnik 30g, sól 6,2g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], sałata mix 10g Herbata 250ml	Schab z pieca w sosie własnym 110g/80g [1/8], kasza bulgur 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6], szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
PANKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z kalafiorom i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 502g [1/2/8]	Energia: 2174 kcal, Białko 109g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7g, węglowodany 220g w tym cukry 53g, błonnik 30g, sól 4,9g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Chirurgiczna postępowania	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2144kcal, Białko 117g, Tłuszcz 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 282g w tym cukry 69g, błonnik 31g, sól 6,7g	
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina krakowska parzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pulpet ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8], ziemniaczki 200g Buraczki gotowane z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek naturalny z koperkiem 100g [6],szynka kanapkowa 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata mix 10 g Herbata 250ml		
Jogurt owocowy 150g [6]		jabłko z pieca 1 szt.	Kisiel z cukrem 250ml		

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

Dieta		03.sty.26 - sobota			Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI			
Pielęgniarka	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8]	---	Energia: 2352, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 274g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g			
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g ogórek 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo razowe100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
Lekkostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2126, Białko 109, Tłuszcze 63g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g			
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor 70g , roszonek 10g, Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2126, Białko 109, Tłuszcze 63g w tym nasycone 28, węglowodany 265g w tym cukry 88g, błonnik 26g, sól 6,2g			
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
Nisko Tłuszczowa	Kefir 200ml [6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2135 Białko 109g, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 266g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g			
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Seler na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
Cukrzyca	Kefir 200ml [6]		Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [1/8]	---	Energia: 2352, Białko 107, Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 274g w tym cukry 90g, błonnik 38g, sól 6,2g			
	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, ogórek 70g , roszonek 10g Herbata 250ml	Bez Cukru	Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Surówka z marchewki i jabłka z sezamem 150g [10] Kompot 250ml	Bez Cukru				
Dgr. Pdb. s. żółtkowy	Kefir 200ml [6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g			
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6] , pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Seler na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
Mielona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2135 Białko 109g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 266g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g			
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml [6]	---	Energia: 2387, Białko 97, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25,3, węglowodany 348g w tym cukry 67,8g, błonnik 41g, sól 6,5g			
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g , pomidor 70g , roszonek 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] Mix cateringowy z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Tuńczyk z warzywami 100g [3/8], dżem owocowy 25g, pomidor 70g, mix sałat 10g Herbata z cytryną 250ml				
PANKA	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]		Przetarta ze schabem i dynią 500ml [1/2/8]		Energia: 1913, Białko 102g, Tłuszcze 63g w tym nasycone 11g, węglowodany 247g w tym cukry 74g, błonnik 32g, sól 5,6g			
	Herbata 250ml		Kompot 250ml	Herbata 250ml				
Chirurgiczna porażeniowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [8]	---	Energia: 2056 Białko 91g, Tłuszcze 64g w tym nasycone 22, węglowodany 294g w tym cukry 70g, błonnik 33g, sól 8,3g			
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], hummus pomidorowy 100g, pomidor b/s 70g , roszonek 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8], ziemniaki 200g Seler na parze z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna chuda drobiowa 50g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 100g [3/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata z cytryną 250ml				

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn		
02.sty.26 - piątek				
ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Punkta	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6]	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8]	---	Energia: 2495 Białko 109, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67,8, błonnik 32g, sól 6,8g
	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	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania	Jogurt owocowy 150g [6]	
Lekka	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6], serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	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]	---	Energia: 2594, Białko 112, Tłuszcze 79g 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	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	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]	---	Energia: 2594, Białko 112, Tłuszcze 79g 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	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] 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	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	---	Energia: 2577, Białko 114 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 345g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
		galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], papryka czerwona 70g, sałata mix 10g , jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6]	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]	---	Energia: 2495 Białko 109, Tłuszcze 79g w tym nasycone 27, węglowodany 312g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,8g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
	Sok warzywny 300 ml [8]	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania	Jogurt naturalny 150g [6]	
Dgr. Pob. s. Zębatkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] 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	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	---	Energia: 2083, 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	
Mięlna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] 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]	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]	---	Energia: 2577, Białko 114 Tłuszcze 74g w tym nasycone 18,4, węglowodany 345g w tym cukry 54g, błonnik 27g, sól 6,1g
		galaretka owocowa niskosłodzona 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania	
Bogato Energetyczne	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] 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]	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]	---	Energia: 2386 Białko 104, Tłuszcze 79g 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	
PIKKA	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]	Energia: 2022, Białko 131, Tłuszcze 82g w tym nasycone 12,1, węglowodany 171g w tym cukry 14,2g, błonnik 15,3g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	galaretka owocowa niskosłodzona 300ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania	jogurt naturalny 150g[6]	
Chirurgiczna poporaczynia	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] 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	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml [1/8] Dorsz na parze w warzywach 120g [1/3], ziemniaczki 200g Duszona dynia z oliwą z oliwek 130g	---	Energia: 2083, 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	

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

Dieta		01.sty.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn					
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Pielęgniwa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2337 kcal, Białko 127, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g	
	Pieczyczo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2326 kcal, Białko 127, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
Wysp. Białkowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2326 kcal, Białko 127, Tłuszcze 62g w tym nasycone 22, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 41g, sól 6,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2333, Białko 128, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
Cukrzyca	Pieczyczo graham 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], papryka 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2337 kcal, Białko 127, Tłuszcze 63g w tym nasycone 22, węglowodany 281g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g	
	Bez Cukru	Kompot 250ml	sałata z oliwą z oliwek 100g	Bez Cukru		Bez Cukru			
Dgr. Pdb. s. żeglowlowy	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z mięsem z kurczaka 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2176, Białko 113, Tłuszcze 64g w tym nasycone 21, węglowodany 298g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
Mielna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	pulpet z piersi kurczaka 120g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2333, Białko 113, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 292g w tym cukry 71g, błonnik 30g, sól 6,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, jabłko pieczone 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6]	leczko warzywne z kielbaską z fileta 300g [1/8], wędlina 30g [1/5/7-10]	Herbata 250ml	Energia: 2232 kcal, Białko 113, Tłuszcze 69g w tym nasycone 22, węglowodany 293g w tym cukry 73g, błonnik 32g, sól 6,6g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor 70g, sałata 10g, jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	sałata z oliwą z oliwek 100g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g			
PANKA	Przetarta z kaszą manną i schabem 563 [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]			Przetarta z kalafiorem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]				Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 11,6, węglowodany 174g w tym cukry 36,2g, błonnik 20,8g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka Dawtona 100g				
Chirurgiczna poronoparacyjna	Zupa mleczna z zacierką 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350ml [1/8]	pulpet z piersi kurczaka 120g w sosie pietruszkowym	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6]	szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, serek deliser 1 szt.[6], sałata mix 10g	Herbata 250ml	Białko 85g Węglowodany 285g Tłuszcze 77,5g Energia 2177,5 kcal sól 4,8 g	
	Pieczyczo jasne 100g[1], masło10g[6] Paszтет drobiowy domowy 100g [1/2/8], pomidor b/s 70g, sałata 10g, jabłko pieczone 1 szt. Herbata 250ml	Cukinia gotowana z oliwą z oliwek 150g	Kompot 250ml	dodatek do obiadu zostanie wydany do śniadania		Jaglanka 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 mączka

Dieta	31.gru.25 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłatawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2412 kcal, Białko 98, Tłuszcze 91g w tym nasycone 28,7 węglowodany 192g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-jabłko 300 ml [8]	
Lekustrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 99, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,6, węglowodany 277g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2397 kcal, Białko 99, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,6, węglowodany 277g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pomarańcza 1 szt. + jogurt 100g [6]	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Niska Tłuszczawa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj i tuńczyka 70g[2/3], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 108, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 262g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2320 kcal, Białko 96, Tłuszcze 88g w tym nasycone 28,7 węglowodany 171g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Dpr. Pch. s. Znałkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z białek jaj i tuńczyka 70g[2/3], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło 10g[6] serek wiejski light 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	mus owocowy tubka 100g	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] pasta z jajek i tuńczyka 70g [2/3], wędlina miksowana 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, pomidor b/s 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2261 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 78g w tym nasycone 24, węglowodany 262g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	mus owocowy tubka 100g	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
Bogatą Energetyczną	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 30g [1/5/7-10], sałatka brokułowa z tuńczykiem i pomidorkami koktajlowymi 120g [3], sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , kasza pęczak 200g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150g [6/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski 150g [6], dżem 25g, papryka 70g, sałata rozszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2379 kcal, Białko 107, Tłuszcze 83g w tym nasycone 27, węglowodany 309g w tym cukry 54g, błonnik 31g, sól 5,4g
	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 100g [6]	Sok marchew-cukinia 300 ml [8]	
PIRKA	Przetarta z dynią i kurczakiem 553g[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną i indykiem 517g [1/2/8] Kompot 250ml	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 527g [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2060 kcal, Białko 115g, Tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5g, węglowodany 195g w tym cukry 60,3g, błonnik 21g, sól 4,8g
	Jogurt naturalny 100g [6]	jogurt naturalny 100g [6]	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	
Chirurgiczna, proste: yjine	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/2/6] Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem brzoskwinowy 25g, pomidor B/S 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Roladka z udka kurczaka nadziewana cukinią i marchewką 130g/80g [1/2/8] , ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 150g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2338 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 72g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9g, węglowodany 318g w tym cukry 40g, błonnik 25, sól 6,5g
	Mus owocowy tubka 100g	jogurt naturalny 100g [6]	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym 250g[1/6]	

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

Dieta	30.gru.25 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pulsztawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2385 kcal, Białko 100, Tłuszcz 75g w tym nasycone 28,7 węglowodany 222g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374 kcal, Białko 100, Tłuszcz 74g w tym nasycone 24,6, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374 kcal, Białko 100, Tłuszcz 74g w tym nasycone 24,6, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 31g, sól 6,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2401 kcal, Białko 100, Tłuszcz 75g w tym nasycone 24, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] sałatka jarzynowa bez groszku 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Cukrzyca	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	0 Chleb razowy 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], serek deliser 1 szt. [6] , papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, Białko 96, Tłuszcz 84g w tym nasycone 28,7 węglowodany 184g w tym cukry 86g, błonnik 35g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Dgr. Pdb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 110, Tłuszcz 82g w tym nasycone 24, węglowodany 282g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Mielona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2401 kcal, Białko 110, Tłuszcz 75g w tym nasycone 24, węglowodany 313g w tym cukry 85g, błonnik 29g, sól 7,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina mielona 40g [1/5/7-10], pomidor b/s 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], miód 1 szt., papryka 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2234 kcal, Białko 101, Tłuszcz 66,9g w tym nasycone 24,9, węglowodany 315g w tym cukry 86,9g, błonnik 35g, sól 6,8g
	Pieczywo razowe 100g [1], margaryna rama 10g[6] sałatka jarzynowa 100g [2/8/9], wędlina 40g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
PANKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem 500ml [1/2/8]	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem 500ml [1/2/8]	Energia: 1987kcal, Białko 118, Tłuszcz 97g w tym nasycone 15,1, węglowodany 162g w tym cukry 75g, błonnik 26g, sól 5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa 350ml Pulpet z szynki wieprzowej 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g , pomidor b/s 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Białko:96,6 Tłuszcz:64,9 Węglowodany:254,3 ENERGIA 2198,3 kcal sól 4,66g
	Pieczywo jasne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina szynkowa 40g [1/5/7-10] , miód 1 szt., pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Warzywa na parze (cukinia, seler, marchewka) z oliwą z oliwek 150g Kompot 250ml		
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

Dieta	29.gru.25 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobstawa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2222kcal, Białko 116g, Tłuszcze 70g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 252g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko 1 szt.	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2211 kcal, Białko: 115g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 263g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko 1 szt.	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2211 kcal, Białko: 115g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27g, węglowodany 263g w tym cukry 80g, błonnik 36g, sól 6,5g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml sok warzywny 300ml [8] + jogurt naturalny 100g [6]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko 1 szt.	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2258 kcal, Białko: 123g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 281g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z białek 70g [2], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko pieczone 1 szt.	
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek homogenizowany naturalny 140g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml Bez Cukru	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2133kcal, Białko 109g, Tłuszcze 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5g, węglowodany 281g w tym cukry 57g, błonnik 30g, sól 6,3g
	sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml Bez Cukru	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
Dgr. Pdu. s. Złagilkowy	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8]	---	Energia: 2154 kcal, Białko: 113g, Tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 264g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Herbata 250ml sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pasta z białek 70g [2], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko pieczone 1 szt.	
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2258 kcal, Białko: 123g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22g, węglowodany 281g w tym cukry 67g, błonnik 32g, sól 6,2g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana mielona 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], pomidor b/s 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jajek 70g [2], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko pieczone 1 szt.	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa jarzynowa 350 ml [1/8]	---	Energia: 2215kcal, Białko 117g, Tłuszcze 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,4g, węglowodany 278g w tym cukry 78g, błonnik 37g, sól 4,3g
	pieczywo razowe 100g[1], margaryna rama 10g[6] wędlina- szynka zawędzana 50g [1/5/7-10], serek waniliowy 100g [6], ogórek 70g, sałata mix 10g Kakao 200ml sok warzywny 300ml [8]	Potrawka ze schabu 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml kisiel 250 ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt., pomidor 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko 1 szt.	
PARKA	Przetarta z cukinią i schabem z kaszą kukurydzianą 500ml [1/2/8] Kakao 200ml Jogurt naturalny 100g[6]	Przetarta z indykiem, ryżem 500ml [1/2/8] Kompot 250ml kisiel 250 ml	Przetarta z kurczakiem i buraczkami 500ml [1/2/8] Herbata 250ml sok warzywny 300ml [8]	Energia: 1924kcal, Białko: 124g, Tłuszcze 74g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2, węglowodany 171g w tym cukry 23g, błonnik 19g, sól 7,1g
	Zupa mleczna z makaronem 300 ml [6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Pulpet ze schabu 120g[1/2] w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g surówka z buraka i jabłka 150g Kompot 250ml mus tubka 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], twaróg 80g [6], pomidor b/s 70g, rukola 10g Herbata 250ml jabłko z pieca 1 szt.	

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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki