

Dieta	07.kwi.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Pustawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa pieczarkowo-grzybowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2343kcal, Białko 107, Tłuszcz 73g w tym nasycone 27,5, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g
Dieta Ławustrowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2309 kcal, Białko 103, Tłuszcz 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 297g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Białobłakowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2309 kcal, Białko 103, Tłuszcz 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 297g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Ławustrowa z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 101, Tłuszcz 69g w tym nasycone 21, węglowodany 274g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta z ogr. tłuszczu i ograniczeniem węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa pieczarkowo-grzybowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2270 kcal, Białko 76, Tłuszcz 25, węglowodany 182g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
Dieta z Ograniczeniem P.b. s. Złazdowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 101, Tłuszcz 69g w tym nasycone 21, węglowodany 274g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 101, Tłuszcz 69g w tym nasycone 21, węglowodany 274g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], sos pomidorowy do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2309 kcal, Białko 103, Tłuszcz 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 297g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Płukawka	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1810 kcal, Białko: 104g, tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g
Dieta Chirurgiczna proparacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa krupnik 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2213 kcal, Białko 101, Tłuszcz 69g w tym nasycone 21, węglowodany 274g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g

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	06.kwi.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Półstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10],serek lactima1 szt. [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2171kcal, Białko 99g, Tłuszcz 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 200g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2282 kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 288g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2282 kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 288g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 50g, sernik 80g[1/2/6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2268kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta z ogr. tłuszczoprzewodnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima1 szt. [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2047kcal, Białko 89g, Tłuszcz 71g w tym nasycone 31,6, węglowodany 181g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Dieta z Ograniczeniem P.b. s. Ziegłkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 50g, sernik 80g[1/2/6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2268kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2268kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 50g, sernik 80g[1/2/6], kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2282 kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 288g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Popękawata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml	Energia: 1931 kcal, b:98 Tłuszcz 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 196g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
Dieta Bogata w białko	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, sernik 80g[1/2/6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350g [1/8] Grillowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Marchew mix z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8] Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2268kcal, Białko 102g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 283g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g

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	05.kwi.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 280g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Latwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Rosół z makaronem [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2492 kcal, Białko: 118g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 307g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Herbata 250ml	Marchewka mini gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta z ogr. tłuszczu i węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml	Energia: 2432kcal, Białko 118g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 270g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta z Ograniczeniem P.b. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Rosół z makaronem [1/2/8] Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2492 kcal, Białko: 118g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 307g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Herbata 250ml	Marchewka mini gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml gulasz ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g[1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2492 kcal, Białko: 118g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 307g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Barszcz biały na wędzonce z jajkiem i ziemniakami 350ml Pieczeń ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1]	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2456kcal, Białko 124g, Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], jajko 1 sztuka[2], sałatka jarzynowa 80g[2/8/9], babka piaskowa 80g[1/2] Kakao 200ml	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Pajslowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2008 kcal, białko: 109g, tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 167g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Jogurt naturalny 100g [6]	Mus tubka 100g	kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna preparacyjna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Rosół z makaronem [1/2/8] gulasz ze schabu w sosie własnym 100g/80g[1/8], ziemniaki 200g	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2492 kcal, Białko: 118g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 307g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, babka piaskowa 80g[1/2] Herbata 250ml	Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [1/8] Kompot 250ml	Ryba w galarecie 200g [2/3/8], Jabłko pieczone 120g Herbata 250ml Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	

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	04.kwi.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Jogurt 100g [6]	Barszcz ukraiński z fasolą 350g [8] Śledź w jogurcie greckim z jabłkiem 100g/80g [3/6], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1986 kcal, Białko 86, Tłuszcz 74g w tym nasycone 25, węglowodany 215g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2119 kcal, Białko 93, Tłuszcz 76g w tym nasycone 25, węglowodany 246g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2119 kcal, Białko 93, Tłuszcz 76g w tym nasycone 25, węglowodany 246g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcz 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Śledź w jogurcie greckim z jabłkiem 100g/80g [3/6], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1980kcal, Białko 77 Tłuszcz 80g w tym nasycone 23,5, węglowodany 207g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Szpinak duszony 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	galaretka b/c 250 ml	skyr naturalny 140g [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złazdkowy	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcz 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Rozdrobniona	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcz 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 2119 kcal, Białko 93, Tłuszcz 76g w tym nasycone 25, węglowodany 246g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Pajęczkowa	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcz 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	skyr 140g[6]	
Chirurgiczna popoperacyjna	Jogurt 100g [6]	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Ryba na parze w duszonych warzywach [3/8], sos koperkowy 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1928 kcal, Białko 80 Tłuszcz 66g w tym nasycone 24, węglowodany 234g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Szpinak duszony 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	

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.kwi.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2334, Białko 112, Tłuszcze 66g w tym nasycone 30, węglowodany 298g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Lekwastrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2246, Białko 107, Tłuszcze 67g w tym nasycone 30, węglowodany 292g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2246, Białko 107, Tłuszcze 67g w tym nasycone 30, węglowodany 292g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Lekwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopočka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2248, Białko 114, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 294g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Dieta z ogr. laktoprocywalajnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2217, Białko 102, Tłuszcze 67 w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zbożowych	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopočka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2248, Białko 114, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 294g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2248, Białko 114, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 294g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z oliwą z oliwek i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozspanka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2246, Białko 107, Tłuszcze 67g w tym nasycone 30, węglowodany 292g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Płapkawa	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko pieczone 120g, pomidor bez skóry 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pulpet 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopočka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2248, Białko 114, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 294g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g

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	02.kwi.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczyworazowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2270, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 28, węglowodany 307g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2268, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 29 węglowodany 319g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2268, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 29 węglowodany 319g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor bez skóry 50g, mix sałat 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2288, Białko 82, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Dieta z ograniczeniem kwasów tłuszczowych i węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Energia: 2359, Białko 95, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 321g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złotkowskiej	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor bez skóry 50g, mix sałat 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2288, Białko 82, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 70g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor bez skóry 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2288, Białko 82, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2268, Białko 81, Tłuszcze 69g w tym nasycone 29 węglowodany 319g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Pielkarska	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Kakao 200ml [6]	Energia: 2094, Białko 117, Tłuszcze 83g w tym nasycone 18, węglowodany 197g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 50g, sałata rozszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 180g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor bez skóry 50g, mix sałat 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2288, Białko 82, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 321g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g

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.kwi.26 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 224g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 230g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 230g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 100g [6]	budyń 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2221, Białko 110, Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 216g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. laktoprostein i węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, rozspanka 10g	Energia: 2090 kcal, Białko 100, Tłuszcze 80g w tym nasycone 24,3, węglowodany 208g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Herbata 250ml Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	Jogurt naturalny 100g [6]	budyń b/c 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2221, Białko 110, Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 216g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2221, Białko 110, Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 216g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, jabłko pieczone 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń 150g[1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2245kcal, Białko 111, Tłuszcze 86g w tym nasycone 24,3, węglowodany 230g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Półkwaśna	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 1938, Białko 110, Tłuszcze 81g w tym nasycone 14,3, węglowodany 174g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń 150 g [1]	kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa szpinakowa z kluskami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2221, Białko 110, Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 216g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko pieczone 120g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozspanka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	31.mar.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa grochowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2013kcal, Białko 103 Tłuszcz 64 g w tym nasycone 25, węglowodany 154g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2033 kcal, Białko 100, Tłuszcz 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 255g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2033 kcal, Białko 100, Tłuszcz 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 255g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2075 kcal, Białko 101, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 261g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Energia: 2087kcal, Białko 101, Tłuszcz 71g w tym nasycone 25, węglowodany 155g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zjadłkwy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2075 kcal, Białko 101, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 261g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pieczony pulpet z piersi kurczaka 100g [8], sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka mielona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszonek 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2075 kcal, Białko 101, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 261g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Sałata lodowa z jogurtem 100g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2033 kcal, Białko 100, Tłuszcz 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 255g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Paplowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1983 kcal, Białko: 112g, tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 182g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g, sos pietruszkowy 80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Marchew gotowana z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2075 kcal, Białko 101, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 261g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g

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.mar.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2368kcal, Białko 101g, Tłuszcz 87g w tym nasycone 31,6, węglowodany 212g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2442 kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 303g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2442 kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 303g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2454kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 303g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	#ADR!
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2454kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 303g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2454kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 303g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Leczo z kiełbasą z szynki 180g [1/8], mandarynka 1 sztuka 80g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2442 kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 303g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Pępkawia	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g Herbata 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słończnikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2010 kcal, b:97 Tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 201g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
Dieta Chirurgiczna propraefajna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Duszone mięso wieprzowe w kawałkach w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z jabłkiem z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2454kcal, Białko 108g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 303g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g

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.mar.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2136kcal, Białko 109g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 231g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2138kcal, Białko 109g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 231g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2138kcal, Białko 109g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 231g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Seler z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 1965kcal, Białko 106g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Bez Cukru	Energia: 2110kcal, Białko 102g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 213g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zjadkowej	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Seler z marchewką z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 1965kcal, Białko 106g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 100g [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., b/s pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 1965kcal, Białko 106g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Bogata Energetycznie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka z groszkiem 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2138kcal, Białko 109g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 231g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Paplowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao 200 ml [6]	Energia: 1944 kcal, Białko 113g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 171g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
Dieta Chirurgiczna prozapalna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g[1/5/7-10], twaróg 80g [6], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Rosół z makaronem 350g [1/2/8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur Dynia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 1965kcal, Białko 106g, Tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g

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