

Dieta	18.mar.26 - środa		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 żurek z jajkiem 350ml [1/2/8] Kotlet mielony 120g [1/2], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2235kcal, Białko 111 Tłuszcz 75g w tym nasycone 25, węglowodany 173g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2302 kcal, Białko 104, Tłuszcz 74g w tym nasycone 26,8, węglowodany 285g 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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2302 kcal, Białko 104, Tłuszcz 74g w tym nasycone 26,8, węglowodany 285g 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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g 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: 2210 kcal, Białko 102 Tłuszcz 74g w tym nasycone 21, węglowodany 262g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta z ogr. tłuszczu i węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa żurek z jajkiem 350ml [1/2/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2162kcal, Białko 78Tłuszcz 25, węglowodany 151g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
Dieta z Ograniczeniem P.b. s. Żelazkowy	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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g 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: 2210 kcal, Białko 102 Tłuszcz 74g w tym nasycone 21, węglowodany 262g 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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g 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: 2210 kcal, Białko 102 Tłuszcz 74g w tym nasycone 21, węglowodany 262g 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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2330 kcal, Białko 105, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 291g 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 grysikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Seler na parze z oliwą z oliwek 130g [8] 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: 2210 kcal, Białko 102 Tłuszcz 74g w tym nasycone 21, węglowodany 262g 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	17.mar.26 - wtorek		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] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grochowa 360g [8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2301kcal, Białko 117g, Tłuszcz 76g w tym nasycone 31,6, węglowodany 199g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Dieta Latwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g 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] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] <u>jogurt naturalny 100g [6]</u>	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta z ogr. tłuszczowoprzyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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: 2113kcal, Białko 91g, Tłuszcz 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 186g w tym cukry 56g, błonnik 36g, sól 6,7g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Ziegłkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj i koperkiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g 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] fromage 80g [6], pomidor B/S 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] <u>jogurt naturalny 100g [6]</u>	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], ogórek zielony 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], kasza bulgur 200g[1] Buraczki gotowane z olejem słonecznikowym 130g 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	Energia: 2340 kcal, Białko 107g, Tłuszcz 73g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Popękawa	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6] <u>Jogurt 100g [6]</u>	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml <u>jogurt naturalny 200g [6]</u>	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml <u>sok pomidorowy 200 ml</u>	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
Chirurgiczna popękacyjna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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	Energia: 2205kcal, Białko 100g, Tłuszcz 63g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g 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	16.mar.26 - poniedziałek		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]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2029kcal, białko 105g, tłuszcz 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 233g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 120g, pomidor 50g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Latwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 1955kcal, białko: 101g, tłuszcz 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 120g, pomidor 50g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 1955kcal, białko: 101g, tłuszcz 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 120g, pomidor 50g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcz 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g	Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8]	Morszczuk w galarecie bezgroszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	Energia: 2005kcal, białko 99g, tłuszcz 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 239g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 120g, pomidor 50g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
		Jogurt naturalny 200g[6]	budyń b/c 200g[6]	
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zębkłowej	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcz 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g	Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8]	Morszczuk w galarecie bezgroszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcz 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g	Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8]	pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 200g[6]	Budyń 200g [6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 1955kcal, białko: 101g, tłuszcz 59g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 240g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 120g, pomidor 50g	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Pępkowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1986 kcal, białko: 135g, tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 158g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	Galaretka czysta 180g	kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna prozapacyjna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 1966 kcal, białko: 98g, tłuszcz 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 239g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	sos boloński 180g [1/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]	
	wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g	Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g [1/8]	wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g	
	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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	15.mar.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1961 kcal, Białko 92, Tłuszcz 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Sałata z jogurtem 100g [6]	Pieczyczo 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	
Dieta Łatwastrawna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcz 75g w tym nasycone 25, węglowodany 204g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Sałata z jogurtem 100g [6]	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	
Dieta Bogatobiałkowa	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcz 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Sałata z jogurtem 100g [6]	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	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcz 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1915kcal, Białko 86 Tłuszcz 73g w tym nasycone 23,5, węglowodany 204g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
	Pieczyczo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Sałata z jogurtem 100g [6]	Pieczyczo 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	
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złazdkowy	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcz 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Rozdrobniona	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcz 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Sałata z jogurtem 100g [6]	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	
Dieta Bogato Energetyczna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko z kurczaka 160g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1963 kcal, Białko 92, Tłuszcz 75g w tym nasycone 25, węglowodany 217g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczyczo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g	Sałata z jogurtem 100g [6]	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	
Dieta Pajuska	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcz 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretką do picia 250ml	skyr 140g[6]	
Chirurgiczna popoperacyjna	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g	---	Energia: 1804 kcal, Białko 83Tłuszcz 64g w tym nasycone 24, węglowodany 209g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczyczo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (seler, marchewka)120g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	

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	14.mar.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Półstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2178, Białko 98, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 191g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Łatwostawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2176, Białko 99, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 279g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2176, Białko 99, Tłuszcze 68g w tym nasycone 30, węglowodany 279g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Łatwostawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 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: 2051, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 257g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Dieta z ograniczeniem węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt[2]., pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2064, Białko 96, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 156g 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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie własnym 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 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: 2051, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 257g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] 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: 2051, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 257g 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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata roszponka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka ze schabu duszona w sosie curry 180g [1/8], kasza jaglana 200g Surówka z selera z marchewką i nasionami lnu 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pieczeń rzymska 50g [1/5/7-10], marmolada z jabłek 50g , pomidor 50g, mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2240, Białko 100, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 312g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g
Dieta Płapkawa	Przetarta z kalaflorem 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] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata roszponka 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] 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] połudwica sopocka 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: 2051, Białko 94, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 257g 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	13.mar.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa z soczewicy 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2212, Białko 100, Tłuszcze 71g w tym nasycone 28, węglowodany 264g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczyworazowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2160, Białko 95, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29, węglowodany 267g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2160, Białko 95, Tłuszcze 73g w tym nasycone 29, węglowodany 267g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2077, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 261g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta z ograniczeniem węglowodanów	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa z soczewicy 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2141, Białko 88, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 246g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złotkowi	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2077, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 261g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2077, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 261g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Ryba na parze 120g[1/2/3/8] , sos szpinakowy 80g [1] , ziemniaczki 200g	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2288, Białko 98, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29, węglowodany 288g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, fasolka, marchew) 130g Kompot 250ml	Mus tubka 100g	
Dieta Pielkwiata	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
	Jogurt 100g [6]	Kisiel do picia 250 ml [1]	Kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2077, Białko 97, Tłuszcze 65g w tym nasycone 27, węglowodany 261g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	Mus tubka 100g	

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	12.mar.26 - czwartek		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 krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2202 kcal, Białko 99, Tłuszcz 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 243,6 w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, rozspanka 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		kefir 200 ml [6]
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1909 kcal, Białko 68, Tłuszcz 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 287g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		kefir 200 ml [6]
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2201 kcal, Białko 99, Tłuszcz 70g w tym nasycone 24,3, węglowodany 277g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		kefir 200 ml [6]
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2267, Białko 100, Tłuszcz 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g		
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml		kefir 200 ml [6]
Dieta z ogr. laktozy i zawierająca węglowodany	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2093 kcal, Białko 92, Tłuszcz 68g w tym nasycone 24,3, węglowodany 246g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ jogurt naturalny 100g [6] Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, rozspanka 10g		Herbata 250ml Bez Cukru
	Jogurt naturalny 100g [6]	budyń b/c 150g [1/6]	Kanapka 1 szt.		
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złaztkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2267, Białko 100, Tłuszcz 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g, pomidorb/s 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [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 krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2267, Białko 100, Tłuszcz 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rozspanka 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		kefir 200 ml [6]
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 1911 kcal, Białko 68, Tłuszcz 46g w tym nasycone 24,3, węglowodany 275g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z wędliny z warzywami 150g [1/5/7-10], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Pierogi leniwe 300g [1/2/6]+ frużelina 60g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, rozspanka 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	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, Tłuszcz 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 krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2267, Białko 100, Tłuszcz 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 288g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g	
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Pulpet 110g w sosie koperkowym 80g [1/8] , ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozspanka 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	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	11.mar.26 - środa		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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 1985kcal, Białko 77 Tłuszcz 64 g w tym nasycone 25, węglowodany 174g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 2144 kcal, Białko 85, Tłuszcz 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 2144 kcal, Białko 85, Tłuszcz 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 2164 kcal, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 300g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta z ogr. łatwoprysywalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa dyniowa 350g [1/8] Śledź w jogurcie z cebulą i jabłkiem 180g [3/6], ziemniaki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 1944kcal, Białko 77, Tłuszcz 74g w tym nasycone 25, węglowodany 140g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zjadłkawy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 2164 kcal, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 300g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka mielona 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml Herbata 250ml	Energia: 2164 kcal, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 300g 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] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 2144 kcal, Białko 85, Tłuszcz 62g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g 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] Herbata 250ml	Energia: 1938 kcal, Białko: 110g, Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 174g 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] Pulpet z ryby 120g[1/2/3/8] sos cytrynowy 80g [1], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, rozszponka 10g Herbata 250ml sok warzywny 200 ml [8]	Energia: 2164 kcal, Białko 86, Tłuszcz 62g w tym nasycone 21, węglowodany 300g 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	10.mar.26 - wtorek		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	Fasolowa na wędzonce 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2476kcal, Białko 114g, Tłuszcz 84g w tym nasycone 31,6, węglowodany 322g w tym cukty 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Dieta Laktowstrawna	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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2375 kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukty 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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2375 kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Laktowstrawna 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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2411kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukty 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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	#ADR!
	jogurt naturalny 100g [6]	kefir 200 ml [6]	kanapka 1 szt.	
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złaziłkowy	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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2411kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukty 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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2411kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukty 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 ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ryż paraboliczny 200g buraczki gotowane z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówka z szynki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Mus tubka 100g	Energia: 2375 kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 297g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Popękawia	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: 2176 kcal, b:109 Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 235g w tym cukty 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
	Jogurt 100g [6]	jogurt naturalny 100g	mus tubka 100g	
Dieta Chirurgiczna propraeryjna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] połędwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana wiosenna 350 ml [1/2/8] Grilowana pierś z kurczaka 100g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g buraczki gotowane 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] Mus tubka 100g	Energia: 2411kcal, Białko 104g, Tłuszcz 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302g w tym cukty 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	09.mar.26 - poniedziałek			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] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 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: 1990kcal, Białko 90g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 203g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g		
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 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: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 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: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g		
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] 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: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g 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 selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 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: 1966kcal, Białko 85g, Tłuszcz 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 194g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g		
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złagławki	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] 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: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 100g [2], sałatka z selera gotowanego i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] 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: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g		
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z selera i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] gulasz wieprzowy 180g[1/8], kasza bulgur 200g [1] Fasolka szparagowa na parze z oliwą z oliwek 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: 1992kcal, Białko 91g, Tłuszcz 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 216g 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: 1997 kcal, Białko 116g, Tłuszcz 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 178g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g		
Dieta Chirurgiczna prozapalna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] pulpet z szynki 120g [1/2] w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] 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: 2034kcal, Białko 95g, Tłuszcz 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 222g 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