

Dieta	18.sty.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pudłowa	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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 1983kcal, Białko 96, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 218g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], ogórek zielony 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Lekkostrawna	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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 1979 kcal, Białko 97, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 231g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 1979 kcal, Białko 97, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 231g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	wafle ryżowe 3 szt.		
Nisko Tłuszczowa	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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 1994 kcal, Białko 94 Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 242g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Cukrzycowa	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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 1983kcal, Białko 96, Tłuszcze 69g w tym nasycone 25, węglowodany 218g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 100g [6]	wafle ryżowe 3 szt.	kanapka 1 szt.	
Dgr. Pół. s. Żółtkowy	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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 2074 kcal, Białko 101 Tłuszcze 73g w tym nasycone 24, węglowodany 270g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Mielona	Jogurt 100g [6]	Rosół domowy z makaronem 350 ml [1/2/8] Roladka drobiowa z warzywami (siekana) - pieczona 120g [1/5/7-10], sos własny do mięs [1/8] 80g, kasza jaglana 200g	---	Energia: 1994 kcal, Białko 94 Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 242g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor b/s50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [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]	Smoothie owocowe tubka 1 szt.		
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], kasza jaglana 200g	---	Energia: 2071 kcal, Białko 100, Tłuszcze 73g w tym nasycone 25, węglowodany 262g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] Twarożek śmietankowy 100g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt.	Sałata z jogurtem 100g [6]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
PAPKA	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 1994 kcal, Białko 94 Tłuszcze 66g w tym nasycone 24, węglowodany 242g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretką do picia 250ml	Smoothie owocowe tubka 1 szt.	
Chirurgiczna poparzewyjna	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: 2010 kcal, Białko 90, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 230g w tym cukry 47g, błonnik 31g, sól 6,9g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g	Seler na parze z oliwą z oliwek 120g [8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta		17.sty.26 - sobota			Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI		
Pielkowna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6]	---	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g	Energia: 2069, Białko 93, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 238g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g	
	Pieczyczo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Lekkostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6]	---	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g	Energia: 2065 Białko 93, Tłuszcze 70g w tym nasycone 30, węglowodany 250g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Wysp. Białkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6]	---	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], pomidor 50g, mix sałat 10g	Energia: 2065 Białko 93, Tłuszcze 70g w tym nasycone 31, węglowodany 250g w tym cukry 70g, błonnik 30g, sól 5,2g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Energia: 1947, Białko 102, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 225g w tym cukry 75g, błonnik 27g, sól 6,7g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Cukrzyca	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z mąki razowej b/c z serem 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6]	---	Pieczyczo razowe 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g	Energia: 2069, Białko 93, Tłuszcze 71g w tym nasycone 30, węglowodany 238g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g	
	Pieczyczo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Dgr. Pdb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Filet z kurczaka z rusztu 100g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Mielona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Potrawka z kurczaka w sosie koperkowym 180g [1/8], ziemniaki 200g	---	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Energia: 1947, Białko 102, Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 225g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa jarzynowa 350 ml [1/6/8] Naleśniki z serem na słodko 2 szt [1/2/6], mus jogurtowo-owocowy 50g [6]	---	Pieczyczo pszenne 100g[1], masło10g[6] Jajko 2 szt [2], ogórek kiszony 50g, mix sałat 10g	Energia: 2380, Białko 104, Tłuszcze 93g w tym nasycone 30, węglowodany 289g w tym cukry 75g, błonnik 32g, sól 5,2g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata rozszponka 10g, mandarynka 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Surówka z marchewki z nasionami lnu z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			
PARKA	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 mussem owocowym Kompot 250ml		Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g	
					Kasza manna na napoju owsianym z mussem 200g [1]		
Chirurgiczna preparacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6]		Zupa dyniowo/cukiniowa 350 ml [1/6/8] Pulpet z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, miód 25g, Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g	Energia: 1974, Białko 102, Tłuszcze 61g w tym nasycone 21, węglowodany 265g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g	
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozszponka 10g, mus jabłko-mandarynka 120g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]		Buraczki duszone z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Herbata z cytryną 250ml			

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	16.sty.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Punkta	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8]	---	Energia: 2300, Białko 100, Tłuszcze 77g w tym nasycone 28, węglowodany 274g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], ser żółty 60g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]	Filet z ryby panierowany 120g[1/2/3/8] , ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Lekkastrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2349, Białko 98, Tłuszcze 75g w tym nasycone 29 węglowodany 297g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2349, Białko 98, Tłuszcze 75g w tym nasycone 29 węglowodany 297g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	jogurt 150g [6] Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	kefir 200 ml [6] Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2362, Białko 99 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], papryka czerwona 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 260ml [6] Bez Cukru	Zupa z ciecierzycy 350g[1/8] Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 130g Kompot 250ml Bez Cukru	---	Energia: 2300, Białko 100, Tłuszcze 82g w tym nasycone 28, węglowodany 274g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
	jogurt naturalny 150g [6]	kefir 200 ml [6]	Kanapka 1 szt.	
Diet. Pch. s. Zdobnikowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet rybny 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2362, Białko 99 Tłuszcze 75g w tym nasycone 27, węglowodany 298g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 70g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Bogato Energetyczne	jogurt 150g [6] Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	kefir 200 ml [6] Zupa koperkowa z ryżem 350ml Filet z ryby na parze 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2575, Białko 107, Tłuszcze 82g w tym nasycone 28, węglowodany 360g w tym cukry 84g, błonnik 30g, sól 5,7g
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor 50g, sałata mix 10g, jabłko 1 szt. Kakao 200ml [6]		Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z twarogu i tuńczyka 70g [3/6], dżem niskosłodzony 25g, Pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
PIKKA	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 Herbata 250ml	Energia: 2146, Białko 117, Tłuszcze 84g w tym nasycone 18, węglowodany 230g w tym cukry 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]	kefir 200 ml [6]	sok warzywny 300 ml [8]	
Chirurgiczna popieraszynowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ryżem 350ml Pulpet rybny 120g[1/2/3/8] sos szpinakowy 80g [1], ziemniaczki 200g Marchewka plastry mix 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2476, Białko 116, Tłuszcze 82g w tym nasycone 27, węglowodany 329g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/2/5/8-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, jabłko z pieca 1 szt. Herbata czerwona 250ml		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] szynka kanapkowa 50g [1/5/7-10], pomidor 70g, serek deliser 1 szt [6], jabłko z pieca 1 szt, sałata roszponka 10g Herbata 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	15.sty.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pielkowna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2094 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24,3, węglowodany 142g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Schabowy wieprzowy 120g[1/2], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2062kcal, Białko 112, Tłuszcze 72g w tym nasycone 24,3, węglowodany 226g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2062kcal, Białko 112, Tłuszcze 72g w tym nasycone 24,3, węglowodany 226g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2137, Białko 108, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 233g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Marchewka mini z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2094 kcal, Białko 107, Tłuszcze 76g w tym nasycone 24,3, węglowodany 142g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 70g, sałata lodowa 30g Herbata 250ml	
Diet. Pob. s. żeglowski	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa (bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Marchewka mini z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Mielona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2137, Białko 108, Tłuszcze 77g w tym nasycone 26,8, węglowodany 233g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona mielona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 9bez groszku) 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2397 kcal, Białko 117, Tłuszcze 71g w tym nasycone 24,3, węglowodany 332g w tym cukry 75g, błonnik 49g, sól 7,5g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], sałatka jarzynowa 100g[2/8/9], sałata lodowa 30g, mandarynka 1 szt. Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo pszenne 100g[1], masło 10g[6] Twarożek z koperkiem 70g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
PANKA	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 200g w tym cukry 60g, błonnik 25g, sól 4,7g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa z buraczkowa z ziemniakami 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2309, Białko 113, Tłuszcze 65g w tym nasycone 26,8, węglowodany 325g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka wędzona 50g [1/5/7-10], mus tubka 100g, sałata lodowa 30g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Marchewka mini z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło 10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	14.sty.26 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobliżawa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8]	---	Energia: 2069kcal, Białko 93, Tłuszcze 71 g w tym nasycone 25, węglowodany 238g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt.	Kotlet mielony 120g [1/2], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, papryka 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Lekkostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 2065 kcal, Białko 93, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25,8, węglowodany 250g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt.	Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 2065 kcal, Białko 93, Tłuszcze 70g w tym nasycone 25,8, węglowodany 250g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt.	Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 1947 kcal, Białko 102 Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 225g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 1 szt.	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 2069kcal, Białko 93 Tłuszcze 71 g w tym nasycone 25, węglowodany 238g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
	Herbata 250ml Bez Cukru	Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10], ser żółty 25g[6], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	
Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Mielna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 1947 kcal, Białko 102 Tłuszcze 63g w tym nasycone 21, węglowodany 225g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Brokuł gotowany z oliwą z oliwek 130g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 2369kcal, Białko 97 Tłuszcze 79 g w tym nasycone 25, węglowodany 327g w tym cukry 88g, błonnik 39g, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, banan 1 szt.	Sałata lodowa z oliwą z oliwek i ziołami 100g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 70g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	
PANKA	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1810 kcal, Białko: 104g, Tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 176g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Chirurgiczna porażeniowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa grycikowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [½], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8]	---	Energia: 2387 kcal, Białko 119, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 324g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Seler na parze z oliwą z oliwek 130g [8]	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	13.sty.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], ogórek zielony 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 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] południca sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2343kcal, Białko 115g, Tłuszcze 80g w tym nasycone 31,6, węglowodany 202g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 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 jasne 100g[1], masło10g[6] południca sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2250 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 262g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], pomidor 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] <u>jogurt naturalny 100g [6]</u>	Zupa jarzynowa z groszkiem 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 <u>Kisiel 200 ml</u>	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] południca sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2250 kcal, Białko 107g, Tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 262g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] 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] południca sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2118kcal, Białko 98g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 270g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Cukrzyca	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], ogórek zielony 50g, sałata 10g, kiwi 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Zupa jarzynowa z groszkiem 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 Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] południca sopocka 40g [1/5/7-10], ser żółty 30g [6], papryka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	#ADR!
Dgr. Pdb. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] Pasta z białek jaj z tuńczykiem 100g [2], pomidor b/s 50g, sałata 10g, jabłko z pieca 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] 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] południca sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Mielna	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 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6] <u>jogurt naturalny 100g [6]</u>	Zupa jarzynowa z groszkiem 360g [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 <u>sok pomidorowy 300 ml</u>	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] południca sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2118kcal, Białko 98g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 270g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
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 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa jarzynowa z groszkiem 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 jasne 100g[1], masło10g[6] południca sopocka 40g [1/5/7-10], deliser 1 szt 17g[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2450kcal, Białko 133g, Tłuszcze 84g w tym nasycone 31,7, węglowodany 300g w tym cukry 54g, błonnik 42g, sól 6,8g
PAKKA	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6] <u>Jogurt 100g [6]</u>	Przetarta z buraczkami i twardszymi roślinnymi z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml <u>Kisiel 200ml</u>	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml <u>Mus owocowy 100g</u>	Energia: 1931 kcal, b:98 Tłuszcze 76,8g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 196g w tym cukry 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
Chirurgiczna preparacyjna	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 1 szt. kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [1/2/8] 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] południca sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8] Herbata 250ml	Energia: 2330kcal, Białko 110g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 286g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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

Dieta	12.sty.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Pobstawa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2040kcal, białko: 93g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 240g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Lekkostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2030kcal, białko: 93g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
Wys. Białkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2030kcal, białko: 93g, tłuszcze 65g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 250g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,8g
Nisko Tłuszczowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2053 kcal, białko: 90g, tłuszcze 3g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 253g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
Cukrzyca	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2040kcal, białko: 93g, tłuszcze 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 240g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dgr. Pob. s. żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie bez groszku 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2300 kcal, białko: 130g, tłuszcze 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 287g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
Mielona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 80g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Marchewka gotowana z selerem i oliwą 130g[1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pulpet rybny w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko z pieca 1 szt., pomidor b/s 50g Herbata 250ml	Energia: 2053 kcal, białko: 90g, tłuszcze 3g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 253g w tym cukry 61g, błonnik 31g, sól 4,9g
Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, rukola 10g Kakao 200ml	Brokułowa 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Morszczuk w galarecie 220g [2/3/8], Jabłko 1 szt., pomidor 50g Herbata 250ml	Energia: 2360 kcal, białko: 127g, tłuszcze 72,5g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,1g, węglowodany 313g w tym cukry 64,2g, błonnik 40,4g, sól 7,6g
PAKKA	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: 1944 kcal, białko: 113g, tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 171g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
Chirurgiczna postępowania	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, rukola 10g Herbata 250ml	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8] potrawka z szynki w sosie warzywnym 180g [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 Herbata 250ml	Energia: 2224 kcal, białko: 116g, tłuszcze 68g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2g, węglowodany 303g w tym cukry 61g, błonnik 34g, sól 4,6g

Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posilek"

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