

Dieta	28.mar.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10],ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2259kcal, Białko 104, Tłuszcz 78g w tym nasycone 27,5, węglowodany 176g w tym cukry 50g, błonnik 33g, sól 8g
Dieta Latwostrawna	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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 107, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Biegobialkowa	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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 107, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Latwostrawna 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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 105 Tłuszcz 75g w tym nasycone 21, węglowodany 275g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta z ogr. tłuszczu	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2186 kcal, 97Białko 82Tłuszcz 25, węglowodany 154g w tym cukry 88g, błonnik 40g, sól 4,9g
Dieta z ograniczeniem P.b. s. Złotkawy	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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 105 Tłuszcz 75g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 105 Tłuszcz 75g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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 ogórkowa 350g [1/8] Pulpet wieprzowy 110g [1/2], ziemniaki 200g, sos pomidorowy do mięs 80g [1/8] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] pasztet domowy drobiowy 120g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2380 kcal, Białko 107, Tłuszcz 75g w tym nasycone 26,8, węglowodany 298g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Pielikowata	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] Buraczki na ciepło duszone z olejem rzepakowym 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 40g [1/5/7-10],dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2288 kcal, Białko 105 Tłuszcz 75g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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	27.mar.26 - piątek		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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10],serek lactima1 szt. [6], rzodkiewka 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 1977kcal, Białko 94g, Tłuszcz 61g w tym nasycone 31,6, węglowodany 183g 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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2087 kcal, Białko 98g, Tłuszcz 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 272g 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] jogurt naturalny 100g [6]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2087 kcal, Białko 98g, Tłuszcz 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 272g 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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami 140g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 1953kcal, Białko 91g, Tłuszcz 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 164g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta z ogr. tłuszczowymi składnikami	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 jogurt naturalny 100g [6]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml Bez Cukru sok pomidorowy 200 ml	--- 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 serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 1861kcal, Białko 82g, Tłuszcz 61g w tym nasycone 31,6, węglowodany 164g w tym cukry 56g, błonnik 43g, sól 6,7g
Dieta z Ograniczeniem P.b. s. Ziegłkowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + 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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i 140g [1/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 1953kcal, Białko 91g, Tłuszcz 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 164g 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] jogurt naturalny 100g [6]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka - siekana 50g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 1953kcal, Białko 91g, Tłuszcz 51g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 164g w tym cukry 60g, błonnik 36g, sól 6,3g
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], ogórek zielony 50g, sałata 10g, kiwi 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i mozarellą 140g [1/6/8], ziemniaczki 200g Sałata z olejem słonecznikowym i koperkiem 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek lactima 1 szt.[6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 2087 kcal, Białko 98g, Tłuszcz 61g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 272g w tym cukry 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Popękawata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Jogurt 100g [6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml Kisiel 150g z cukrem	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	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 popękawina	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]	Krupnik z kaszą mazurską 350g [1/8] Ryba na parze zapiekana z warzywami i 140g [1/8], ziemniaczki 200g Marchew mix z olejem słonecznikowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 40g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8] Herbata 250ml serek homogenizowany naturalny 150g [6]	Energia: 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	26.mar.26 - czwartek		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: 2296kcal, Białko 115g, tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 241g 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	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g,	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Latwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2222kcal, białko: 111g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247g 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	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g,	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Biegobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2222kcal, białko: 111g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247g 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	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g,	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 200g[6]	Wafle ryżowe 3 szt	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2233 kcal, białko: 108g, tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g 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]	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g,	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta z ogr. łatwostrawnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2272kcal, Białko 109g, tłuszcz 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 232g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
	wędlina 50g [1/5/7-10], ogórek kiszony 50g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]	
	Kakao 200ml	Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko 120g,	
		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 200g[6]	wafle ryżowe 3 szt	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2233 kcal, białko: 108g, tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g 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]	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g,	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2233 kcal, białko: 108g, tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g 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]	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g,	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt naturalny 200g[6]	Mus tubka 100g	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2222kcal, białko: 111g, tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247g 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	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g,	
	Kakao 200ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	
Dieta Pielkowna	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: 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]	Mus tubka 100g	kefir 200 ml [6]	
Chirurgiczna prozapacyjna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2233 kcal, białko: 108g, tłuszcz 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 247g 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]	Kurczak duszony z cukinią na ciepło 180g [1], Jabłko z pieca 120g,	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	

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

Dieta	25.mar.26 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Jogurt 100g [6] Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Barszcz ukraiński z fasolą 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 2150 kcal, Białko 106, Tłuszcz 74g w tym nasycone 25, węglowodany 230g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Dieta Łatwastrawna	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 2152 kcal, Białko 103, Tłuszcz 77g w tym nasycone 25, węglowodany 244g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Dieta Bogatobiałkowa	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 2152 kcal, Białko 103, Tłuszcz 77g w tym nasycone 25, węglowodany 244g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 1949 kcal, Białko 91Tłuszcz 65g w tym nasycone 24, węglowodany 230g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo żytnie razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g, serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2145kcal, Białko 97 Tłuszcz 81g w tym nasycone 23,5, węglowodany 226g w tym cukry 45g, błonnik 33g, sól 6,2g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złazdkowy	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 40g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 1949 kcal, Białko 91Tłuszcz 65g w tym nasycone 24, węglowodany 230g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Dieta Rozdrobniona	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Siekany schab 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- 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 skyr 140g[6]	Energia: 1949 kcal, Białko 91Tłuszcz 65g w tym nasycone 24, węglowodany 230g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Dieta Bogato Energetyczna	Jogurt 100g [6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], ogórek kiszony 50g, sałata mix 10g, pomarańcza 120g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Bitka ze schabu 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 40g , serek lactima 1 szt [6], Pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 2152 kcal, Białko 103, Tłuszcz 77g w tym nasycone 25, węglowodany 244g w tym cukry 50g, błonnik 29g, sól 6,2g
Dieta Pajęczkowa	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml Jogurt 100g [6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml Galaretką do picia 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 1949 kcal, Białko 91Tłuszcz 65g w tym nasycone 24, węglowodany 230g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g
Chirurgiczna pooperacyjna	Jogurt 100g [6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 50g [1/5/7-10], pomidor B/S 50g, sałata mix 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Buraczkowa z ziemniakami zabelana 350g [8] Siekany schab 100g [1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaczki 200g Szpinak duszony 130g [1] 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 Herbata 250ml skyr 140g[6]	Energia: 1949 kcal, Białko 91Tłuszcz 65g w tym nasycone 24, węglowodany 230g w tym cukry 52g, błonnik 28g, sól 6,2g

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

Dieta	24.mar.26 - wtorek		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 rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 2098, Białko 98, Tłuszcze 60g w tym nasycone 30, węglowodany 199g 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 rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 2047, Białko 95, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 273g 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 rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 2047, Białko 95, Tłuszcze 59g w tym nasycone 30, węglowodany 273g 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 rozspanka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica 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: 1902, Białko 94, Tłuszcze 53g w tym nasycone 21, węglowodany 246g w tym cukry 80g, błonnik 27g, sól 6,7g
Dieta z ogr. laktozy i węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g, jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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: 1887, Białko 86, Tłuszcze 57 w tym nasycone 30, węglowodany 158g 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 rozspanka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica 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: 1902, Białko 94, Tłuszcze 53g w tym nasycone 21, węglowodany 246g 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 rozspanka 10g, mus tubka 100g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] 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: 1902, Białko 94, Tłuszcze 53g w tym nasycone 21, węglowodany 246g 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 rozspanka 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa jarzynowa z białą fasolą i ciecierzycą 350 ml [1/6/8] Pierogi leniwe wytrawne 300g [1/2/6], sos pomidorowy 80g[1/8] Sałata z olejem słonecznikowym i bazylią 100g 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 kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2] Kompot 250ml	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2098, Białko 109, Tłuszcze 81g w tym nasycone 15, węglowodany 239g w tym cukry 82g, błonnik 25g, sól 4,3g
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata rozspanka 10g, jabłko z pieca 120g Herbata 250ml	Zupa z dynią i cukinią zabeliana 350 ml [1/8] Pulpet 120g [1/2/8] + sos pomidorowy 80g [1/8] + ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica 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: 1902, Białko 94, Tłuszcze 53g w tym nasycone 21, węglowodany 246g 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	23.mar.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczyworazowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2324, Białko 103, Tłuszcze 76g w tym nasycone 28, węglowodany 280g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2316, Białko 103, Tłuszcze 76g w tym nasycone 29 węglowodany 291g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2316, Białko 103, Tłuszcze 76g w tym nasycone 29 węglowodany 291g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2230, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 27, węglowodany 291g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Dieta z ograniczeniem węglowodanów	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, papryka czerwona 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6] Bez Cukru	Energia: 2291, Białko 97, Tłuszcze 79g w tym nasycone 28, węglowodany 270g w tym cukry 100g, błonnik 37g, sól 5,6g
Dieta z ograniczeniem Pch. i s. Złotkawy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] 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	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Herbata czerwona 250ml	Energia: 2230, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 27, węglowodany 291g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2230, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 27, węglowodany 291g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko 120g, pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2316, Białko 103, Tłuszcze 76g w tym nasycone 29 węglowodany 291g w tym cukry 100g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Pętkowata	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
Dieta Chirurgicalna popoperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml [1/8] Gulasz duszony z szynki z warzywami 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 30g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kakao 200ml [6]	Energia: 2230, Białko 104, Tłuszcze 66g w tym nasycone 27, węglowodany 291g w tym cukry 93g, błonnik 34g, sól 6,2g

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

Dieta	22.mar.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2193kcal, Białko 101, Tłuszcz 90g w tym nasycone 24,3, węglowodany 215g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczyczo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2161 kcal, Białko 100, Tłuszcz 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 221g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2161 kcal, Białko 100, Tłuszcz 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 221g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt owocowy 100g [6]	budyń 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2219, Białko 101, Tłuszcz 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 227g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. laktoprostein i węglowodanów	Pieczyczo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], gruszka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2079 kcal, Białko 91, Tłuszcz 84g w tym nasycone 24,3, węglowodany 210g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	<i>Herbata 250ml</i> Bez Cukru	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	Pieczyczo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], rzodkiew 50g, roszponka 10g	
	Jogurt naturalny 100g [6]	budyń b/c 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2219, Białko 101, Tłuszcz 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 227g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g, pomidorb/s 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2219, Białko 101, Tłuszcz 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 227g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], jabłko z pieca 120g , pomidor b/s 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jogurt 100g [6]	Budyń 150g[1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2161 kcal, Białko 100, Tłuszcz 89g w tym nasycone 24,3, węglowodany 221g w tym cukry 75g, błonnik 42g, sól 8g
	Pieczyczo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 120g [3/2/3/9], mandarynka 120g , pomidor 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z jabłkiem i olejem rzepakowym z ziarnami siemienia lnianego 130g [1]	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 100g [1/5/7-10], pomidor 50g, roszponka 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	
Dieta Półkwaśna	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 1938, Białko 110, 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]	Rosół z makaronem 350g [1/2/8]	---	Energia: 2219, Białko 101, Tłuszcz 93g w tym nasycone 26,8, węglowodany 227g w tym cukry 71g, błonnik 40g, sól 7,9g
	Pieczyczo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], jabłko z pieca 120g, pomidor b/s 50g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 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, roszonek 10g	
	Herbata 250ml	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			kefir 200 ml [6]	

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

Dieta	21.mar.26 - sobota		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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2192kcal, Białko 104 Tłuszcz 69 g w tym nasycone 25, węglowodany 179g 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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2190kcal, Białko 104, Tłuszcz 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 267g 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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2190kcal, Białko 104, Tłuszcz 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 267g 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] Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2160 kcal, Białko 101, Tłuszcz 64g w tym nasycone 21, węglowodany 275g w tym cukry 84g, błonnik 28g, sól 5,2g
Dieta z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 50g, rukola 10g, jabłko 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Energia: 2112kcal, Białko 98, Tłuszcz 73g w tym nasycone 25, węglowodany 154g w tym cukry 58g, błonnik 41g, sól 5,2g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zjadłkwy	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 50g, rukola 10g, banan 120g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2160 kcal, Białko 101, Tłuszcz 64g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] 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, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2160 kcal, Białko 101, Tłuszcz 64g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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 z zielonego groszku 350g [1/8] Kurczak w sosie curry 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2190kcal, Białko 104, Tłuszcz 69g w tym nasycone 26,8, węglowodany 267g w tym cukry 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g
Dieta Paplowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 1983 kcal, Białko: 112g, Tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 182g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10], pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa dyniowa 350g [1/8] Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Szpinak duszony 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] szynka 50g[1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, roszponka 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2160 kcal, Białko 101, Tłuszcz 64g w tym nasycone 21, węglowodany 275g 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	20.mar.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo razowe + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 50g [6], pomidor 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2203kcal, Białko 84g, Tłuszcz 73g w tym nasycone 31,6, węglowodany 223g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2313 kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 322g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2313 kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 322g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2324kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	#ADR!
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złagłowy	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo pszenne + kajzerka 100g [1], rama 10g[6] twaróg 100g [6], pomidor b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2324kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z pomidorami 180g [1/8], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2324kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g 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 pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] Gulasz warzywny z ciecierzycą z pomidorami 180g [1/8], mandarynka 120g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2313 kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 322g w tym cukty 53g, błonnik 34g, sól 6,3g
Dieta Pępkawia	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g Herbata 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słończnikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Energia: 2010 kcal, b:97 Tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 201g w tym cukty 44g, błonnik 24g, sól 3,9g
Dieta Chirurgiczna propracowana	Zupa mleczna z kluskami 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] połudwica sopocka 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml	Zupa pietruszkowa z ryżem 350 ml [1/2/8] Pulpet z dorsza 120g[1/2/3] w sosie koperkowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], mus tubka 100g kawa z mlekiem 250ml [1/6] kefir 200 ml [6]	Energia: 2324kcal, Białko 91g, Tłuszcz 66g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 322g 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	19.mar.26 - czwartek		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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka 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: 2080kcal, Białko 110g, Tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 200g 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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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: 2165kcal, Białko 107g, Tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g 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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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: 2165kcal, Białko 107g, Tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g 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] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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 b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2027kcal, Białko 97g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 219g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml Bez Cukru	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka 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 Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2056kcal, Białko 104g, Tłuszcz 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 219g 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] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Dyńia 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 b/s 50g, sałata mix 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2027kcal, Białko 97g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 219g 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 brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko pieczone 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., b/s pomidor 50g, sałata mix 10g kakao 200 ml [6] Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2027kcal, Białko 97g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 219g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Bogata Energetycznie	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml [1,6] pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], sałatka z brokuła i szynki 120g [1/5/7-10], jabłko 120g Herbata 250ml	Zupa kalafiorowa 350ml [8] Pieczona roladka wieprzowa nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur 200g [1] Brukselka 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: 2165kcal, Białko 107g, Tłuszcz 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 217g w tym cukry 65g, błonnik 40g, sól 4,8g
Dieta Paplowata	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Herbata 250ml	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kakao 200 ml [6]	Energia: 1944 kcal, Białko: 113g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 171g w tym cukry 55g, błonnik 16g, sól 4,5g
Dieta Chirurgiczna prozapalna	Zupa mleczna z 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] Pieczona roladka wieprzowa z mięsa mielonego nadziewana warzywami 120g[1/8],sos własny 80g [1/8], kasza bulgur Dyńia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml Jogurt naturalny 200g [6]	Energia: 2027kcal, Białko 97g, Tłuszcz 75g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 219g 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