

Dieta	06.lip.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa żurek z jajkiem wędzonce 350 ml [1/2/8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g [3/8], ogórek zielony 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2426kcal, Białko 99, Tłuszcze 60g w tym nasycone 27,5, węglowodany 255g w tym cukty 50g, błonnik 53g, sól 5g	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml		
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2403 kcal, Białko 94, Tłuszcze 55g w tym nasycone 26,8, węglowodany 356g w tym cukty 80,6g, błonnik 51g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml		
Dieta Biegotobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2669kcal, Białko 108, Tłuszcze 60g w tym nasycone 26,8, węglowodany 396g w tym cukty 80,6g, błonnik 51g, sól 5,1g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	kefir 200ml [6] + Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	kisiel 250 ml		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, Białko 94 Tłuszcze54g w tym nasycone 21, węglowodany 352g w tym cukty 84g, błonnik 52g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml		
Dieta z ogr. - latwozyswychalnych węgłowodanów		Zupa żurek z jajkiem wędzonce 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2274 kcal, 119 Białko 58 Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 286g w tym cukty 88g, błonnik 46g, sól 4,9g	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g	Potrawka z kurczaka 180g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], ogórek zielony 60g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jogurt naturalny 200g [6]	budyń bez cukru 200g[1/6]	kisiel 250 ml bez cukru		
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2405 kcal, Białko 94 Tłuszcze54g w tym nasycone 21, węglowodany 352g w tym cukty 84g, błonnik 52g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml		
Dieta Rozdrobnioma	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2555 kcal, Białko 100 Tłuszcze 57g w tym nasycone 21, węglowodany 377g w tym cukty 84g, błonnik 52g, sól 4,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	kisiel 250 ml		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 300g , sos owocowy 30g 0	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2403 kcal, Białko 94, Tłuszcze 55g w tym nasycone 26,8, węglowodany 356g w tym cukty 80,6g, błonnik 51g, sól 5,1g	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g				
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml		
Dieta Poplowata	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: 2052 kcal, białko: 117g, tłuszcz 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 186g w tym cukry 21g, błonnik 22g, sól 5,1g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]		
Chirurgiczna proparacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---	Energia: 2405 kcal, Białko 94 Tłuszcze54g w tym nasycone 21, węglowodany 352g w tym cukty 84g, błonnik 52g, sól 5,2g	
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Dynia na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10],dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml		

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

Dieta	05.lip.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2385 kcal, Białko 118g, Tłuszcze 87g w tym nasycone 31,6, węglowodany 207g w tym cukty 56g, błonnik 28g, sól 6,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	pomarańcza 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2497 kcal, Białko 122g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 296g w tym cukty 53g, błonnik 27g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	pomarańcza 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2689 kcal, Białko 127g, Tłuszcze 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 327g w tym cukty 53g, błonnik 29g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jogurt naturalny 100g [6] + pomarańcza 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2428kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 301g w tym cukty 60g, błonnik 28g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jabłko z pieca 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2407kcal, Białko 116g, Tłuszcze 96g w tym nasycone 31,6, węglowodany 191g w tym cukty 56g, błonnik 35g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	pomarańcza 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta z Ograniczeniem P.b. s. Żółtkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2428kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 301g w tym cukty 60g, błonnik 28g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jabłko z pieca 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2530kcal, Białko 113g, Tłuszcze81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 325g w tym cukty 60g, błonnik 30g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka - siekana 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jabłko z pieca 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8]	---	Energia: 2497 kcal, Białko 122g, Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 296g w tym cukty 53g, błonnik 27g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	pomarańcza 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Półpłynna	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2102 kcal, b:127 Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 201g w tym cukty 44g, błonnik 25g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml[1/2/8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2428kcal, Białko 113g, Tłuszcze 81g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 301g w tym cukty 60g, błonnik 28g, sól 5,3g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jabłko z pieca 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	

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

Dieta	04.lip.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa fasolowa 350ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2408kcal, Białko: 117g, tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 270g w tym cukry 65g, błonnik 43g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko 120g				
Dieta Ławustrawna	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2274kcal, białko: 108g, tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 262g w tym cukry 61g, błonnik 34g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko 120g				
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2512 kcal, białko: 117g, tłuszcz 89g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 296g w tym cukry 61g, błonnik 35g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	Jogurt naturalny 200g[6] + jabłko 120g	Wafle ryżowe 3 szt			
Dieta Ławustrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2296kcal, białko: 108g, tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 276g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko z pieca 120g				
Dieta z ogr. latwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2309kcal, Białko 103, Tłuszcz 91g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 232g w tym cukry 65g, błonnik 46g, sól 4,8g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
	jabłko 120g	mus tubka 100g	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2296kcal, białko: 108g, tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 276g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko z pieca 120g				
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2296 kcal, białko: 108g, tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 276g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor b/s 60g, rukola 10g	Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Sałata lodowa z oliwą z oliwek 100g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko z pieca 120g	Mus tubka 100g			
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2274kcal, białko: 108g, tłuszcz 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 262g w tym cukry 61g, błonnik 34g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko z pieca 120g				
Dieta Pajdakowa	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1723 kcal, białko: 111g, tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 129g w tym cukry 55g, błonnik 17g, sól 4,5g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt naturalny 100g [6]	Mus tubka 100g	kefir 200 ml [6]		
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g [1/2/8]	---	Energia: 2296kcal, białko: 108g, tłuszcz 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 276g w tym cukry 61g, błonnik 33g, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g[1/8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt, pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
	jabłko z pieca 120g				

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

Dieta	03.lip.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2171 kcal, Białko 106, Tłuszcze 67g w tym nasycone 25, węglowodany 261g w tym cukry 50g, błonnik 35g, sól 5,2g	
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	pomarańcza 120g		skyr 140g[6]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2153 kcal, Białko 103, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 274g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 5,2g	
Dieta Łatwastrawna	pomarańcza 120g		skyr 140g[6]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2308 kcal, Białko 106, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 309g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 4,2g	
	Jogurt 100g [6] + pomarańcza 120g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 1965kcal, Białko 92 Tłuszcze 58g w tym nasycone 24, węglowodany 256g w tym cukty 52g, błonnik30g, sól 5,2g	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	mus tubka 100g		skyr 140g[6]		
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 2320kcal, Białko 103 Tłuszcze70g w tym nasycone 23,5, węglowodany 291g w tym cukty 45g, błonnik 39g, sól 5,2g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru		
	pomarańcza 120g	galaretka bez cukru 250 ml	skyr naturalny 140g [6]		
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złotkowskiej	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 1965kcal, Białko 92 Tłuszcze 58g w tym nasycone 24, węglowodany 256g w tym cukty 52g, błonnik30g, sól 5,2g	
	mus tubka 100g		skyr 140g[6]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 2120 kcal, Białko 95 Tłuszcze 58g w tym nasycone 24, węglowodany 291g w tym cukty 52g, błonnik 31g, sól 5,2g	
	mus tubka 100g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2153 kcal, Białko 103, Tłuszcze 66g w tym nasycone 25, węglowodany 274g w tym cukty 50g, błonnik 32g, sól 5,2g	
	pomarańcza 120g		skyr 140g[6]		
Dieta Pętkowa	Przetarta 500ml [1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek Kompot 250ml	Przetarta 500ml [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2107 kcal, Białko 122, Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 213g w tym cukty 47g, błonnik 21g, sól 4,9g	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	skyr 140g[6]		
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/8] Filet rybny na parze 120g[1/2/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 1965kcal, Białko 92 Tłuszcze 58g w tym nasycone 24, węglowodany 256g w tym cukty 52g, błonnik30g, sól 5,2g	
	mus tubka 100g		skyr 140g[6]		

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

Dieta	02.lip.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa brokułowa 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2312, Białko118, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 182g w tym cukty 75g, błonnik 31g, sól 5,2g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa brokułowa 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2310, Białko 119, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 270g w tym cukty 75g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa brokułowa 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2541, Białko 131, Tłuszcze 87g w tym nasycone 30, węglowodany 294g w tym cukty 75g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jogurt 100 g [6]+ banan 120g	serek waniliowy 100g [6]	jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2267, Białko 124, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 260g w tym cukty 80g, błonnik29g, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta z ogr. łatwoprzewajających węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g	Zupa brokułowa 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2290, Białko115, Tłuszcze 81 w tym nasycone 30, węglowodany 167g w tym cukty 75g, błonnik 38g, sól 5,2g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru		
	pomarańcza 120g	sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g[6]		
Dieta z Ograniczeniem Pbi. s. Złazdkowy	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2267, Białko 124, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 260g w tym cukty 80g, błonnik29g, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g[2], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa brokułowa 350ml [8] Pulpet ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2324, Białko 127, Tłuszcze73 g w tym nasycone 21, węglowodany 269g w tym cukty 80g, błonnik 33g, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g[2], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g	Sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa brokułowa 350ml [8] Bitka ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], kasza jagłana 200g	---	Energia: 2310, Białko 119, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 270g w tym cukty 75g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Papawata	Przetarta z kalafiozem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Przetarta z kaszą manną, rybą, pestkami dyni 502g[1/2/3/8]+Kasza manna na mleku z musem owocowym 180g[1/2]	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8]	Energia: 2334, Białko 122, Tłuszcze 89g w tym nasycone 15, węglowodany 243g w tym cukty 82g, błonnik 25g, sól 4,3g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]	sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g [6]		
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna płtkami jęczmiennymi 300ml [1/6]	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350ml [8] Pulpet ze schabu 100g[1/5/7-10], sos własny do mięs 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2267, Białko 124, Tłuszcze 73g w tym nasycone 21, węglowodany 260g w tym cukty 80g, błonnik29g, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], twaróg 50g [6], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Kawa z mlekiem 250ml [6]		
	mus tubka 100g		jogurt naturalny 200g [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	01.lip.26 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa jarzynowa z białą fasolą 350 ml [8]	---	Energia: 2193 Białko84, Tłuszcze 73g w tym nasycone 28, węglowodany273 w tym cukty 100g, błonnik 38g, sól 5,2g
	Pieczyworazowe 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., papryka czerwona 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]		Bigos z młodej kapusty 350g[1/5/7-10], ziemniaki 200g 0 Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g			Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z kukinii z jogurtem naturalnym 130g[6] Kompot 250ml	---	Energia: 2231, Białko 93, Tłuszcze 71g w tym nasycone 29 węglowodany 290g w tym cukty 100g, błonnik 32g, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g			Mus tubka 100g	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z kukinii z jogurtem naturalnym 130g[6] Kompot 250ml	---	Energia: 2417, Białko 106, Tłuszcze 78g w tym nasycone 29 węglowodany 307g w tym cukty 100g, błonnik 32g, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jogurt owocowy 100g [6] + jabłko 120g		Kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2215 Białko 100, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 307 w tym cukty 93g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g			Mus tubka 100g	
Dieta z ograniczeniem tłuszczu i zwiększonymi węglowodanami	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka czerwona 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Bez Cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z kukinii z jogurtem naturalnym 130g[6] Kompot 250ml	---	Energia: 2301, Białko 101, Tłuszcze 71g w tym nasycone 28, węglowodany 269g w tym cukty 100g, błonnik 32g, sól 4,6g
	jabłko 120g		kefir 200 ml [6]	mus tubka 100 g	
Dieta z ograniczeniem Pch. s. Złotkowskiej	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2215 Białko 100, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 307 w tym cukty 93g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g			Mus tubka 100g	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2311, Białko 108, Tłuszcze 69g w tym nasycone 27, węglowodany 299g w tym cukty 93g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z kukinii z jogurtem naturalnym 130g[6] Kompot 250ml	---	Energia: 2231, Białko 93, Tłuszcze 71g w tym nasycone 29 węglowodany 290g w tym cukty 100g, błonnik 32g, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g			Mus tubka 100g	
Dieta Pępkowata	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6]		Przetarta z kukinią 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: 2026, Białko 110, Tłuszcze 80g w tym nasycone 18, węglowodany 200g w tym cukty 90g, błonnik 21g, sól 4,1g
	Jogurt 100g [6]		Kisiel do picia 250 ml [1]	mus tubka 100g	
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z szynki w sosie koperkowym 120g/80g[1/2/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2215 Białko 100, Tłuszcze 78g w tym nasycone 27, węglowodany 307 w tym cukty 93g, błonnik 32g, sól 5,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]			pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g			Mus tubka 100g	

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

Dieta	30.cze.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grochowa 350 ml [8]	---	Energia: 2474kcal, Białko 133, Tłuszcze 96 w tym nasycone 24,3, węglowodany 183g w tym cukty 75g, błonnik 37g, sól 4,7g	
	Pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiew 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	pomarańcza 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2534 kcal, Białko 124, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,3, węglowodany 285g w tym cukty 75g, błonnik 34g, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2733 kcal, Białko 135, Tłuszcze 95g w tym nasycone 24,3, węglowodany 315g w tym cukty 75g, błonnik 34g, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6] + jabłko 120g	budyń 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2538, Białko 131, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukty 71g, błonnik 34g, sól 4,9g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem bez skóry z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta z ogr. łatwoprysysających węglowodanów	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 150g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiew 60g, roszponka 10g	Energia: 2428kcal, Białko 115, Tłuszcze93g w tym nasycone 24,3, węglowodany 196g w tym cukty 75g, błonnik 39g, sól 4,7g	
	<i>Kawa z mlekiem 250 ml [6]</i> Bez Cukru	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	pomarańcza 120g	budyń bez cukru 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta z Ograniczeniem Pob. z Zębkłowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2538, Białko 131, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukty 71g, błonnik 34g, sól 4,9g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem bez skóry z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2703, Białko 129 Tłuszcze91g w tym nasycone 26,8, węglowodany 322g w tym cukty 71g, błonnik 34g, sól 4,6g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], pasta z jaj 70g [2], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem bez skóry z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g	Budyń 150g[1/6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2534 kcal, Białko 124, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,3, węglowodany 285g w tym cukty 75g, błonnik 34g, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 150g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Kurczak w sosie curry 180g[1/8], ryż paraboliczny 200g Sałata lodowa z pomidorem z olejem rzepakowym i bazylią 100g	pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Pępkowa	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: 2021, Białko 125, Tłuszcze 89g w tym nasycone 14,3, węglowodany 170g w tym cukty 60g, błonnik 18g, sól 4,7g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jogurt 100g [6]	Budyń 150 g [1]	kefir 200 ml [6]		
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2538, Białko 131, Tłuszcze 87g w tym nasycone 26,8, węglowodany 289g w tym cukty 71g, błonnik 34g, sól 4,9g	
	Pieczywo jasne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], twaróg 50g [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kurczak w sosie własnym 180g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10],dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		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 tubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	29.cze.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8]	---	Energia: 2224kcal, Białko 107 Tłuszcze 68 w tym nasycone 25, węglowodany 192g w tym cukty 88g, błonnik 32g, sól 4,9g	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta Łatwastrawna	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2335 kcal, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26,8, węglowodany 281g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta Bogatobiałkowa	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2340kcal, Białko 108, Tłuszcze 70g w tym nasycone 26,8, węglowodany 300g w tym cukty 80,6g, błonnik 35g, sól 5,1g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. , pomidor 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100g [6] + banan 120g	kisiel 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2208 kcal, Białko 102, Tłuszcze 66g w tym nasycone 21, węglowodany 285g w tym cukty 84g, błonnik 29g, sól 5,2g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta z ogr. łatwoprysysajalnych węglowodanów	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2256kcal, Białko 105, Tłuszcze 74g w tym nasycone 25, węglowodany 183g w tym cukty 58g, błonnik 44g, sól 4,2g	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron razowy 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml Bez Cukru		
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zjadłowej	jabłko 1 szt.	kisiel bez cukru 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2208 kcal, Białko 102, Tłuszcze 66g w tym nasycone 21, węglowodany 285g w tym cukty 84g, błonnik 29g, sól 5,2g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta Rozdrobniona	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2310 kcal, Białko 111, Tłuszcze 74g w tym nasycone 21, węglowodany 183g w tym cukty 84g, błonnik 29g, sól 5,2g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] szynka mielona 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta Bogata Energetyczna	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2335 kcal, Białko 111, Tłuszcze 76g w tym nasycone 26,8, węglowodany 281g w tym cukty 80,6g, błonnik 34g, sól 5,1g	
	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa z zielonego groszku 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], makaron pszenny 200g[1/2] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml		
Dieta Paplowata	Jogurt 100g [6]	mus tubka 100g	sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 1984 kcal, Białko 113g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 182g w tym cukry 36g, błonnik 22g, sól 5,1g	
	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250 ml		
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 Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa dyniowa 350g [1/8] sos boloński 180g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250 ml	Energia: 2208 kcal, Białko 102, Tłuszcze 66g w tym nasycone 21, węglowodany 285g w tym cukty 84g, błonnik 29g, sól 5,2g	
	mus tubka 100g		sok warzywny 300 ml [8]		

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	28.cze.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 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniemieniem Inianym 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2461kcal, Białko 113g, Tłuszcz 94g w tym nasycone 31,6, węglowodany 266g w tym cukty 56g, błonnik 33g, sól 4,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]			
Dieta Łatwastrawna	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniemieniem Inianym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374 kcal, Białko 111g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 281g w tym cukty 53g, błonnik 30g, sól 4,3g
Dieta Bogatobiałkowa	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniemieniem Inianym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2508 kcal, Białko 115g, Tłuszcz 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 301g w tym cukty 53g, błonnik 33g, sól 5,3g
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g [6] + brzoskwinia 120g	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2471kcal, Białko 110g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 287g w tym cukty 60g, błonnik 27g, sól 4,3g
Dieta z ogr. łatwoprysysajalnych węglowodanów	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniemieniem Inianym 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2434 kcal, Białko 106, Tłuszcz 91g w tym nasycone 30,4 węglowodany 271g w tym cukty 46g, błonnik 28g, sól 5,1g
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zjadłkow	pomarańcza 120g	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2471kcal, Białko 110g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 287g w tym cukty 60g, błonnik 27g, sól 4,3g
Dieta Rozdrobniona	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Pulpet z piersi z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2471cal, Białko 110g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 287g w tym cukty 60g, błonnik 28g, sól 4,3g
Dieta Bogato Energetyczna	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Grillowana pierś z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z marchewki z olejem rzepakowym i siemniemieniem Inianym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2374 kcal, Białko 111g, Tłuszcz 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 281g w tym cukty 53g, błonnik 30g, sól 4,3g
Dieta Pajekawata	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemniemieniem Inianym [2/8] 437g Herbata 250ml	Energia: 2045kcal, b:123 Tłuszcz 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 187g w tym cukty 44g, błonnik 19g, sól 3,9g
Dieta Chirurgiczna poporacyjna	Jogurt 100g [6]	jogurt naturalny 100g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Rosół z makaronem 350ml [1/2/8] Pulpet z piersi z kurczaka w sosie koperkowym 110g/80g [1/8], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2471kcal, Białko 110g, Tłuszcz 92g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 287g w tym cukty 60g, błonnik 27g, sól 4,3g

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	27.cze.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2099kcal, Białko 103g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 256g w tym cukry 65g, błonnik 27g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., ogórek zielony 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Ławustrawna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2098kcal, Białko 103g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268 w tym cukry 65g, błonnik 25g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2200kcal, Białko 103g Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6] + jabłko 120g	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Ławostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2079kcal, Białko 110g, Tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268g w tym cukry 65g, błonnik 25g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora bez skóry z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta z ogr. tłuszczoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	---	Energia: 2157kcal, Białko 97g, Tłuszcze 69g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267g w tym cukry 65g, błonnik 33g, sól 4,8g	
	jabłko 120g	kisiel bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta z Ograniczeniem Pół s. Złazłkowy	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2079kcal, Białko 110g, Tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268g w tym cukry 65g, błonnik 25g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlnia 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora bez skóry z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlnia 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2181kcal, Białko 110g, Tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 292g w tym cukry 65g, błonnik 27g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędlnia mielona 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora bez skóry z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlnia mielona 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2098kcal, Białko 103g, Tłuszcze 62g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268 w tym cukry 65g, błonnik 25g, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędlnia 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z pomidora z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlnia 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Poprawiana	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z kukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 1940 kcal, białko: 114g, tłuszcz: 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 162g w tym cukry 55g, błonnik 19g, sól 4,5g	
	Jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	jogurt naturalny 200g[6]		
Dieta Chirurgiczna poporacjonalna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8]	---	Energia: 2079kcal, Białko 110g, Tłuszcze 57g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268g w tym cukry 65g, błonnik 25g, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlnia 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Potrawka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym 180g[1/8], ziemniaki 200g Marchewka mix gotowana na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlnia 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		Jogurt naturalny 200g [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