

Dieta	05.sie.26 - środa	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 2)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6]	Zupa kalafiorowa 350 ml(mililitry) [1/8] Potrawka z kurczaka 180g(gram) [1/8], ziemniaki 200g(gram) Surówka z pomidora z bazylią i oliwą z oliwek 130g(gram)	---	Energia: 1971 kcal, Białko 96, Tłuszcze 59 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 157 w tym cukty 65g, błonnik 30, sól 4,8g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g (gram) [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g (gram)[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt.(sztuka), ogórek zielony 60g, roszponka 10g(gram) Herbata 250ml	
Dieta Łatwostrawna	banan 120g(gram)		Mus tubka 100g(gram)	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1973 kcal, Białko 96, Tłuszcze 58 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 245 w tym cukty 65g, błonnik 28, sól 4,8g
Dieta Biegobiałkowa	banan 120g		Mus tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2220 kcal, Białko 110, Tłuszcze 64 w tym nasycone 27,5, węglowodany 286 w tym cukty 50g, błonnik 28, sól 5g
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kefir 200ml [6] + banan 120g	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidorabez skóry z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1990 kcal, Białko 95 Tłuszcze 59 w tym nasycone 21, węglowodany 250 w tym cukty 84g, błonnik 29, sól 5,2g
Dieta z ogr. łatworzysyjnych węglowodanów	mus tubka 100g		Mus tubka 100g	
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Zupa kalafiorowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek deliser 60g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2036 kcal, Białko 99 Tłuszcze 73 w tym nasycone 21, węglowodany 226 w tym cukty 84g, błonnik 30g, sól 5,2g
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Żelazkowy	jabłko 120g	budyń b/c 200g[1/6]	kanapka 1 szt.	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora bez skóry z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1990 kcal, Białko 95 Tłuszcze 59 w tym nasycone 21, węglowodany 250 w tym cukty 84g, błonnik 29, sól 5,2g
Dieta Rozdrobniona	mus tubka 100g		Mus tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor b/s 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora bez skóry z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2140 kcal, Białko 101 Tłuszcze 62 w tym nasycone 21, węglowodany 276 w tym cukty 84g, błonnik 29, sól 4,2g
Dieta Bogato Energetyczna	mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	Mus tubka 100g	
	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa kalafiorowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z pomidora z bazylią i oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1973 kcal, Białko 96, Tłuszcze 58 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 245 w tym cukty 65g, błonnik 28, sól 4,8g
Dieta Popłakowa	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: 2052 kcal, Białko: 117g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1g, węglowodany 186g w tym cukry 36g, błonnik 21g, sól 5,1g
	Jogurt 100g [6]	Mus tubka 100g	Budyń 200g [1/6]	
Chirurgiczna prozapacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml(mililitry)[1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina [1/5/7-10] , pomidor bez skóry 70g, sałata 10g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Zupa cukiniowa 350 ml [1/8] Potrawka z kurczaka 180g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10],dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 1990 kcal, Białko 95 Tłuszcze 59 w tym nasycone 21, węglowodany 250 w tym cukty 84g, błonnik 29, sól 5,2g
	mus tubka 100g		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	04.sie.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6]	Zupa szczawiowa 350 ml(mililitry) [1/2/8] Gołąbek francuski 120g(gram) [1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g(gram) Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g(gram) [1/5/7-10],serek deliser 1 szt.(sztuka) [6], rzodkiewka 60g(gram), sałata mix 10g(gram) Herbata 250ml	Energia: 2604 kcal, Białko 138, Tłuszcze 97 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 215 w tym cukty 65g, błonnik 29, sól 4,8g	
	brzoskwinia 120g(gram)		serek homogenizowany naturalny 150g(gram) [6]		
Dieta Latwostrawna	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2599 kcal, Białko 128, Tłuszcze 77 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 334 w tym cukty 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
	brzoskwinia 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2792 kcal, Białko 134, Tłuszcze 82 w tym nasycone 31,6, węglowodany 366 w tym cukty 56g, błonnik 30, sól 4,7g	
	jogurt naturalny 100g [6] + brzoskwinia 120g	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2440, Białko 109, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 338 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 5,3g	
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml			
Dieta z ogr. łatwoprysysywalnych węglowodanów	jabłko z pieca 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [8] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2491, Białko 121, Tłuszcze 86 w tym nasycone 31,6, węglowodany 227 w tym cukty 56g, błonnik 36, sól 4,7g	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazłkowy	jabłko 120g	sok pomidorowy 200 ml	serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2440, Białko 109, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 338 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 5,3g	
Dieta Rozdrobniona	jabłko z pieca 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor B/S 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka - siekana 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2542, Białko 109, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 362 w tym cukty 60g, błonnik 32, sól 5,3g	
Dieta Bogato Energetyczna	jabłko z pieca 120g	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6] Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	Energia: 2599 kcal, Białko 128, Tłuszcze 77 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 334 w tym cukty 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
Dieta Popielawata	brzoskwinia 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g Kompot 250ml	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g Herbata 250ml	Energia: 2102 kcal, b:127 Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 201g w tym cukty 44g, błonnik 25g, sól 3,9g	
Chirurgiczna popieracynia	Jogurt 100g [6]	Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]		
	Zupa mleczna z kuskami 300ml(mililitry) [1/6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], miód 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [8] Pulpet 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połudwica sopocka 60g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], pomidor b/s 60, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2440, Białko 109, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 338 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 5,3g	
	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	03.sie.26 - poniedziałek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa z ciecierzycy 350ml(mililitry) [8] sos boloński 180g (gram)[1/5/7-10], makaron pszenny 200g(gram) [1/2]	---	Energia: 2289 kcal, Białko 117, Tłuszcze 88 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 282 w tym cukry 65g, błonnik 46, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]		
	ser żółty 50g(gram) [1/5/7-10], twaróg 50g(gram), ogórek zielony 60g, rukola 10g	Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g(gram)	pasztet domowy z szynki 80g(gram) [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.(sztuka) [6], pomidor 60g(gram), roszponka 10g (gram)		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Dieta Łatwostrawna	jabłko 120g(gram)		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	Energia: 2160 kcal, Białko 108, Tłuszcze 80 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 233 w tym cukry 65g, błonnik 27, sól 4,8g	
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 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		
Dieta Biegobiłkowa	jabłko 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	Energia: 2385 kcal, Białko 118, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 259 w tym cukry 65g, błonnik 28g, sól 4,8g	
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 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		
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt naturalny 200g[6] + jabłko 120g	Wafle ryżowe 3 szt	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	Energia: 2324 kcal, Białko 108, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 251 w tym cukry 61g, błonnik 29, sól 4,9g	
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---		
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor b/s 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron pszenny 200g [1/2] Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
Dieta z ogr. tłuszczowych składników	jabłko z pieca 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]	Energia: 2308, Białko 108, Tłuszcze 86 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 238 w tym cukry 65g, błonnik 36, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] ser żółty 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, ogórek zielony 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron razowy 200g [1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	pieczywo razowe 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	sok pomidorowy 200 ml	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2324 kcal, Białko 108, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 251 w tym cukry 61g, błonnik 29, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] ser żółty 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidorb/s 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron pszenny 200g [1/2] Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2324 kcal, Białko 108, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 251 w tym cukry 61g, błonnik 29, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor b/s 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron pszenny 200g [1/2] Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g	Mus tubka 100g	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2160 kcal, Białko 108, Tłuszcze 80 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 233 w tym cukry 65g, błonnik 27, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], makaron pszenny 200g [1/2] Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g	pieczywo razowe 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 z pieca 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Poprawiana	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z kukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1723 kcal, Białko 111g, Tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 130g 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 kaszą kukurydzianą 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa koper. z ziemniak. 350ml [8]	---	Energia: 2324 kcal, Białko 108, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 251 w tym cukry 61g, błonnik 29, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor b/s 60g, rukola 10g	sos boloński 180g [1/5/7-10], ziemniaki 200g Cukinia gotowana z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], pomidor b/s 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		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	02.sie.26 - niedziela	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml (mililitry)[1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g(gram) [1/8], kasza jęczmienna 200g (gram)[1] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g(gram) [2/9]	---	Energia: 2314 kcal, Białko 124, Tłuszcze 77 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 256 w tym cukry 65g, błonnik 42, sól 4,8g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g(gram) [6], dżem owocowy 1 szt.(sztuka), ogórek zielony 60g (gram), sałata mix 10g (gram)		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g(gram), serek deliser 1 szt.(sztuka) [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g(gram)	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	pomarańcza 120g(gram)		skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2279 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 75 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268 w tym cukry 65g, błonnik 29, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	pomarańcza 120g		skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2434, Białko 122, Tłuszcze 75 w tym nasycone 25, węglowodany 304 w tym cukry 50g, błonnik 29, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6] + pomarańcza 120g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2085 kcal, Białko 109 Tłuszcze 63g w tym nasycone 24, węglowodany 255 w tym cukry 52g, błonnik 28, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 60g, sałata mix 10g	
	kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	mus tubka 100g		skyr 140g[6]	
Dieta z ogr. łatwoprzewajających węglowodanów	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], serek deliser 1 szt. [6], ogórek zielony 60g, sałata mix 10g	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami lnu 130g [2/9]	---	Energia: 2463 Białko 121 Tłuszcze 80 w tym nasycone 23,5, węglowodany 286 w tym cukry 45g, błonnik 41, sól 5,2g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	pomarańcza 120g	galaretka b/c 250 ml	skyr naturalny 140g [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pbi. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2085 kcal, Białko 109 Tłuszcze 63g w tym nasycone 24, węglowodany 255 w tym cukry 52g, błonnik 28, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor B/S 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	mus tubka 100g		skyr 140g[6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2240 kcal, Białko 112 Tłuszcze 63 g w tym nasycone 24, węglowodany 290 w tym cukry 52g, błonnik 28, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	mus tubka 100g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Bitka ze schabu w sosie własnym 100g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2279 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 75 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268 w tym cukry 65g, błonnik 29, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g(gram) [6], dżem owocowy 1 szt.(sztuka), ogórek zielony 60g (gram), sałata mix 10g (gram)		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	pomarańcza 120g(gram)		skyr 140g[6]	
Dieta Pępkowata	Przetarta 500ml [1/2/8]	Przetarta 500ml [1/2/8] + dodatek	Przetarta 500ml [1/2/8]	Energia: 2107 kcal, Białko 122, Tłuszcze 79g w tym nasycone 25, węglowodany 213g w tym cukry 47g, błonnik 21g, sól 4,9g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]	Galaretka do picia 250ml	skyr 140g[6]	
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml (mililitry)[1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2085 kcal, Białko 109 Tłuszcze 63g w tym nasycone 24, węglowodany 255 w tym cukry 52g, błonnik 28, sól 5,2g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] wędlina drobiowa 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor B/S 60g, sałata mix 10g		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor B/S 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	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	01.sie.26 - sobota	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Barszcz ukraiński z fasolą zabielały 350 ml (mililitry)[8] Pierś z pieca 110g(gram) w sosie koperkowym 80g(gram) [1/2/8], ziemniaki 200g(gram)	---	Energia: 2420, Białko 124, Tłuszcze 78 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 199 w tym cukty 65g, błonnik 48 sól 4,8g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g(gram) [1/5/7-10], jajko 1 szt. (sztuka)[2], ogórek zielony 60g, sałata roszponka 10g(gram)	Sałata lodowa z pomidorem olejem rzepakowym i bazylią 100g (gram)	Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] Kiełbaska z cebulą 100g/50g(gram) [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g(gram)		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g(gram)				
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2155 kcal, Białko 113, Tłuszcze 72 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 249 w tym cukty 65g, błonnik 46, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata roszponka 10g	Sałata lodowa z pomidorem olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g				
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2386, Białko 125, Tłuszcze 81 w tym nasycone 30, węglowodany 273 w tym cukty 75g, błonnik 46, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata roszponka 10g	Sałata lodowa z pomidorem olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jogurt 100 g [6]+ banan 120g				
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2074, Białko 119, Tłuszcze 67 w tym nasycone 21, węglowodany 230 w tym cukty 80g, błonnik 47, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor b/s 60g, sałata roszponka 10g	Sałata lodowa z pomidorem b/s olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g				
Dieta z ogr. łatwoprzewajających węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek zielony 60g, sałata roszponka 10g	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2134, Białko 110, Tłuszcze 76 w tym nasycone 30, węglowodany 147 w tym cukty 75g, błonnik 56, sól 5,2g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	pomarańcza 120g				
	sok pomidorowy 200 ml				
Dieta z Ograniczeniem Pbi. s. Zępkowoy	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2074, Białko 119, Tłuszcze 67 w tym nasycone 21, węglowodany 230 w tym cukty 80g, błonnik 47, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g[2], pomidor b/s 60g, sałata roszponka 10g	Sałata lodowa z pomidorem b/s olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g				
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2131, Białko 122, Tłuszcze 67 w tym nasycone 21, węglowodany 239 w tym cukty 80g, błonnik 51, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g[2], pomidor b/s 60g, sałata roszponka 10g	Sałata lodowa z pomidorem b/s olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g				
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pierś z pieca 110g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2155 kcal, Białko 113, Tłuszcze 72 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 249 w tym cukty 65g, błonnik 46, sól 4,8g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata roszponka 10g	Sałata lodowa z pomidorem olejem rzepakowym i bazylią 100g	Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Kiełbaska z cebulą 100g/50g(gram) [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g(gram)		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g				
Dieta Pępkowata	Przetarta z kalafiejorem 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 musiem owocowym 180g[1/2]	Przetarta z dynią i kurczakiem 493[1/2/8]	Energia: 2106, Białko 122, Tłuszcze 79g w tym nasycone 15, węglowodany 213g w tym cukty 82g, błonnik 26g, sól 4,3g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt 100g [6]				
	sok pomidorowy 200 ml				
Chirurgiczna pooperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml(mililitry) [6]	Zupa z botwinki z ziemniakami 350 ml [8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g w sosie koperkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2074, Białko 119, Tłuszcze 67 w tym nasycone 21, węglowodany 230 w tym cukty 80g, błonnik 47, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlna krakowska 50g [1/5/7-10], twaróg 50g [6], pomidor b/s 60g, sałata roszponka 10g	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g [1/8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlna 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Kawa z mlekiem 250ml [6]		
	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	31.lip.26 - piątek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml[1/2/8] Ryba na parze 120g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/3/8], ziemniaki 200g(gram) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g(gram) Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt.(sztuka) [6], Pomidor 60g(gram) , roszponka 10g(gram) Herbata 250ml (mililitry)	Energia: 2129 kcal, Białko 85, Tłuszcze 67 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 271 w tym cukty 65g, błonnik 29, sól 4,8g
	jabłko 120g(gram)		Mus tubka 100g(gram)	
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] Pieczywo pszenne100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2121 kcal, Białko 85, Tłuszcze 66 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 282 w tym cukty 65g, błonnik 26, sól 4,8g
Dieta Łatwestrawna	jabłko 120g		Mus tubka 100g	
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] 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]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2307 Białko 98, Tłuszcze 73 w tym nasycone 28, węglowodany 300 w tym cukty 100g, błonnik 26, sól 5,2g
	jogurt owocowy 100g [6] + jabłko 120g	Kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
Dieta Łatwestrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2173 Białko 92, Tłuszcze 66 w tym nasycone 27, węglowodany 286 w tym cukty 93g, błonnik 29, sól 5,2g
	jabłko z pieca 120g		Mus tubka 100g	
	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 pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml Bez Cukru	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml Bez Cukru	Energia: 2191, Białko 93 , Tłuszcze 74 w tym nasycone 28, węglowodany 262 w tym cukty 100g, błonnik 32, sól 4,6g
Dieta z ograniczeniem tłuszczu	jabłko 120g	kefir 200 ml [6]	sok warzywny 300ml [8]	
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2173 Białko 92, Tłuszcze 66 w tym nasycone 27, węglowodany 286 w tym cukty 93g, błonnik 29, sól 5,2g
	jabłko z pieca 120g		Mus tubka 100g	
Dieta z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] Pasta z jaj 70g [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2269, Białko 99, Tłuszcze 70 w tym nasycone 27, węglowodany 269 w tym cukty 93g, błonnik 29, sól 5,2g
	jabłko z pieca 120g	kefir 200 ml [6]	Mus tubka 100g	
	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] Pieczywo pszenne100g[1], rama 10g[6], twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2121 kcal, Białko 85, Tłuszcze 66 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 282 w tym cukty 65g, błonnik 26, sól 4,8g
Dieta Bogato Energetyczna	jabłko 120g		Mus tubka 100g	
	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	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml(mililitry) [1,6] Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor b/s 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml [1/2/8] Ryba na parze 120g w sosie koperkowym 80g[1/3/8], ziemniaki 200g Marchewka gotowana z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlnia 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2173 Białko 92, Tłuszcze 66 w tym nasycone 27, węglowodany 286 w tym cukty 93g, błonnik 29, sól 5,2g
	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.lip.26 - czwartek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa pieczarkowa 350 ml(mililitry) [8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g(gram) [1/8], ziemniaki 200g(gram) Mizeria z jogurtem naturalnym 100g/30g(gram) [6]	---	Energia: 2272 kcal, Białko 117g, Tłuszcze 96g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 155g w tym cukty 65g, błonnik 36g, sól 4,8g
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g (gram) [3/2/3/9], jajko 1 szt. (sztuka)[2], pomidor 60g, sałata 10g (gram)		Pieczywo żytnie razowe 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g(gram) [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. (sztuka)[6], rzodkiew 60g(gram) , roszponka 10g(gram)	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Łatwastrawna	pomarańcza 120g (gram)		kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2372 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 236g w tym cukty 65g, błonnik 35g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g		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	
Dieta Bogatobiałkowa	pomarańcza 120g		kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2596kcal, Białko 130, Tłuszcze 104 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3, węglowodany 270 w tym cukty 75g, błonnik 35, sól 4,7g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g		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	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jogurt 100g [6] + pomarańcza 120g		kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2427, Białko 126, Tłuszcze 99 w tym nasycone 26,8, węglowodany 243 w tym cukty 71g, błonnik 35, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor b/s 60g, sałata 10g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta z ogr. łatwopryswajalnych węglowodanów	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]	
	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 150g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Mizeria z jogurtem naturalnym 100g/30g[6]	---	Energia: 2265 kcal, Białko 109, Tłuszcze 101 w tym nasycone 24,3, węglowodany 147 w tym cukty 75g, błonnik 40, sól 4,7g
	<i>Kawa z mlekiem 250 ml [6]</i> Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	pomarańcza 120g	budyń b/c 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pob. z Żelazkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2427, Białko 126, Tłuszcze 99 w tym nasycone 26,8, węglowodany 243 w tym cukty 71g, błonnik 35, sól 4,9g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor b/s 60g, sałata 10g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Rozdrobniona	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2592, Białko 124, Tłuszcze 103 w tym nasycone 26,8, węglowodany 276 w tym cukty 71g, błonnik 35, sól 4,6g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], pasta z jaj 70g [2], pomidor b/s 60g, sałata 10g		pieczywo pszenne 100g[1], masło10g[6] pasztet domowy z szynki 80g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, roszponka 10g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Bogato Energetyczna	jabłko z pieca 120g	Budyń 150g[1/6]	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Udko z kurczaka w sosie własnym 160g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2372 kcal, Białko 119g, Tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 236g w tym cukty 65g, błonnik 35g, sól 4,8g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 150g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g		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	
Dieta Pępkawata	pomarańcza 120g		kefir 200 ml [6]	
	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 pooperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml(mililitry) [1,6]	Zupa z dynią i cukinią zabelana 350 ml [1/8] Pulpet z piersi z kurczaka w sosie własnym 120g/80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	---	Energia: 2427, Białko 126, Tłuszcze 99 w tym nasycone 26,8, węglowodany 243 w tym cukty 71g, błonnik 35, sól 4,9g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] Szynka gotowana 50g [1/5/7-10], twaróg 50g [6], pomidor b/s 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]		pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10],dżem owocowy 1 szt., pomidor b/s 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 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	29.lip.26 - środa		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 2)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml[mililitry] [1/8] Kotlet de voile z masłem 120g(gram) [1/2/6], ziemniaki 200g (gram) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 130g(gram) Kompot 250ml	---	Pieczyno razowe 100g [1], maslo10g[6] serek wiejski lekki 150g (gram)[6], pomidor 60g, rukola 10g(gram) Herbata 250 ml	Energia: 2318 kcal, Bialko 104g, Tluszcze 74g w tym kwas tluszczowe nasycone 25,7g, weglowodany 207g w tym cukry 65g, blonnik 32g, sol 4,8g
	banan 120g(gram)		sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta Latwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2332 kcal, Bialko 105g, Tluszcze 74g w tym kwas tluszczowe nasycone 25,7g, weglowodany 295g w tym cukry 65g, blonnik 32g, sol 4,8g
	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta Bogatobialkowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2450kcal, Bialko 107 Tluszcze 74g w tym nasycone 25, weglowodany 294g w tym cukty 88g, blonnik 32g, sol 4,9g
	jogurt 100g [6] + banan 120g	kisiel 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem Tluszczu	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2352 kcal, Bialko103, Tluszcze 79 w tym nasycone 21, weglowodany 290g w tym cukty 84g, blonnik 32g, sol 5,2g
	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta z ogr. lawopryswajalnych weglowodanow	Pieczyno razowe 100g [1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogorek zielony 60g, rozszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo razowe 100g [1], maslo10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2284kcal, Bialko 99, Tluszcze 78g w tym nasycone 25, weglowodany 187g w tym cukty 58g, blonnik 39g, sol 4,2g
	jablko 1 szt. Bez Cukru	kisiel b/c 250 ml Bez Cukru	sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Zlakoway	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2352 kcal, Bialko103, Tluszcze 79 w tym nasycone 21, weglowodany 290g w tym cukty 84g, blonnik 32g, sol 5,2g
	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor b/s 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2454 kcal, Bialko 104, Tluszcze 79g w tym nasycone 21, weglowodany 315g w tym cukty 84g, blonnik 34g, sol 5,2g
	banan 120g	kisiel 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2332 kcal, Bialko 105g, Tluszcze 74g w tym kwas tluszczowe nasycone 25,7g, weglowodany 295g w tym cukty 65g, blonnik 32g, sol 4,8g
	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]		
Dieta Pajawata	Przetarta z buraczkciem i tuszczem roslinnym 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 tuszczem roslinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250 ml		Energia: 1984 kcal, bialko: 113g, tluszcze 83g w tym kwas tluszczowe nasycone 16,1g, weglowodany 182g w tym cukry 36g, blonnik 22g, sol 5,1g
	Jogurt 100g [6]	mus tubka 100g	sok warzywny 300 ml [8]		
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z ryżem 300ml (mililitry)[1,6]	Zupa krupnik 350 ml [1/8] Roladka drobiowa 120g w sosie pietruszkowym 80g [1/2/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	---	pieczywo pszenne 100g [1], maslo10g[6] wedlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, salata 10g Herbata 250 ml	Energia: 2352 kcal, Bialko103, Tluszcze 79 w tym nasycone 21, weglowodany 290g w tym cukty 84g, blonnik 32g, sol 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 lubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	28.lip.26 - wtorek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grochowa 350 ml [mililitry] [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g (gram)[1/2/8], kasza bulgur 200g(gram) Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g (gram) Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. (sztuka)[1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 60g (gram), sałata 10g(gram) Herbata 250ml	Energia: 2533kcal, Białko 121g, Tłuszcze 92 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 274g w tym cukty 65g, błonnik40g, sól 4,8g
	brzoskwinia 120g(gram)		kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g 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: 2394 kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 304g w tym cukty 65g, błonnik 32, sól 4,8g
	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g 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: 2537kcal, Białko 112, Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 323g w tym cukty 65g, błonnik 35, sól 4,8g
	Jogurt 100g [6] + brzoskwinia 120g	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- 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	Energia: 2465kcal, Białko 101g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukty 60g, błonnik 41, sól 4,3g
	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], serek deliser 1 szt. [6], pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , ogórek zielony 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2369 kcal, Białko 107, Tłuszcze 79g w tym nasycone 30,4 węglowodany 283g w tym cukty 46g, błonnik 35g, sól 5,1g
	pomarańcza 120g	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złaziłkwy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- 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	Energia: 2465kcal, Białko 101g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukty 60g, błonnik 41, sól 4,3g
	mus tubka 100g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Rozrobiona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt. , pomidor b/s 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2465kcal, Białko 105g, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 316g w tym cukty 60g, błonnik 35g, sól 4,3g
	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Sałata lodowa z olejem rzepakowym 100g 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: 2394 kcal, Białko 106, Tłuszcze 77g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 304g w tym cukty 65g, błonnik 32, sól 4,8g
	mus tubka 100g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Pajkwiata	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem Inianym [2/8] 437g	Energia: 2045kcal, b:123 Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 182g w tym cukty 44g, błonnik 19g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Chirurgiczna propracujna	Jogurt 100g [6]	jogurt naturalny 100g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1/2/6]	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 120g/80g[1/2/8], kasza bulgur 200g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], pomidor b/s 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2465kcal, Białko 101g, Tłuszcze 86g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 289g w tym cukty 60g, błonnik 41, sól 4,3g
	mus tubka 100g		kefir 200 ml [6]	

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

Dieta	27.lip.26 - poniedziałek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa jarzynowa 350ml (mililitry) [1/8]	---	Energia: 2194 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 258g w tym cukty 65g, błonnik 30g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt.(sztuka) [2], wędlina 60g[1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kurczak w sosie curry 180g (gram) [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z jogurtem 100/30g[6/8] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g(gram) [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. (sztuka), ogórek zielony 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g(gram)		sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Łatwotrawna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2193 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 270g w tym cukty 65g, błonnik 32g, 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]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z jogurtem 100/30g[6/8] 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		sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2295 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 67g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 294g w tym cukty 65g, błonnik 34g, 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]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z jogurtem 100/30g[6/8] 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	sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Łatwotrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2232kcal, Białko 113g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 281g w tym cukty 65g, błonnik 33g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 60g[1/5/7-10], pomidor b/s (bez skóry) 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g[8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s (bez skóry) 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g		sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta z ogr. łatwoprzewajnych węglowodanów		Zupa jarzynowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2252kcal, Białko 102g, Tłuszcze 71 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 268g w tym cukty 65g, błonnik 40g, 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 250ml [6]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż brązowy 200g Surówka z selera z jogurtem 100/30g[6/8] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], ogórek zielony 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g Bez Cukru	kisiel b/c 250ml	sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złagłowy	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2232kcal, Białko 113g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 281g w tym cukty 65g, błonnik 33g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędlina 60g[1/5/7-10], pomidor b/s (bez skóry) 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g[8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor b/s (bez skóry) 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g		sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2234kcal, Białko 114g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 305g w tym cukty 65g, błonnik 35g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędlina mielona 60g[1/5/7-10], pomidor b/s 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g[8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., b/s pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g	kisiel 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa jarzynowa 350ml [1/8]	---	Energia: 2193 kcal, Białko 108g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 270g w tym cukty 65g, błonnik 32g, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt.(sztuka) [2], wędlina 60g[1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z selera z jogurtem 110/30g[6/8] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g		sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Poprawna	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	sok warzywny 300 ml [8]	
Dieta Chirurgiczna poporaczejna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml (mililitry)[1,6]	Zupa ziemniaczana 350ml [8]	---	Energia: 2232kcal, Białko 113g, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 281g w tym cukty 65g, błonnik 33g, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], twaróg 50g [6], pomidor b/s 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kurczak w sosie własnym 180g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z olejem rzepakowym 130g[8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 60g, sałata 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g		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