

Dieta	26.lip.26 - niedziela	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2388, Białko 120, Tłuszcze 74 w tym nasycone 27,5, węglowodany 195 w tym cukry 50g, błonnik 49, sól 5g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g	Kotlet schabowy wieprzowy 120g [¼], 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		
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2360 kcal, Białko 124, Tłuszcze 71 w tym nasycone 26,8, węglowodany 279 w tym cukry 80,6g, błonnik 48, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g	Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2571, Białko 138, Tłuszcze 77 w tym nasycone 26,8, węglowodany 309 w tym cukry 84g, błonnik 46, sól 5,1g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g	Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2309 kcal, Białko 121 Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 287 w tym cukry 84g, błonnik 49, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml	
Dieta z ogr. łatworzysyjnych węglowodanów		Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2409 kcal, 123 Białko 71 Tłuszcze w tym nasycone 25, węglowodany 288 w tym cukry 88g, błonnik 49, sól 4,9g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g	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] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru		
	jogurt naturalny 200g [6]	budyń bez cukru 200g[1/6]	kisiel 250 ml bez cukru	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Żelazkowy	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2309 kcal, Białko 121 Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 287 w tym cukry 84g, błonnik 49, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml		
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2555 kcal, Białko 127 Tłuszcze 64 w tym nasycone 21, węglowodany 312 w tym cukry 84g, błonnik 49, sól 4,2g
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	surówka z pomidora bez skóry z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	
	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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Schab z pieca 110g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2360 kcal, Białko 124, Tłuszcze 71 w tym nasycone 26,8, węglowodany 279 w tym cukry 80,6g, błonnik 48, sól 5,1g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek wiejski 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g	Surówka z pomidora z oliwą z oliwek i bazylią 130g	pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] Ryba po grecku 200g[3/8], pomidor 60g, roszponka 10g	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Mus tubka 100g		kisiel 250 ml	
Dieta Popłukowa	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: 2052 kcal, białko: 117g, tłuszcze 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 prozapacyjna	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet ze schabu 120g w sosie własnym 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2309 kcal, Białko 121 Tłuszcze 62g w tym nasycone 21, węglowodany 287 w tym cukry 84g, błonnik 49, 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	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	
	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 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	25.lip.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa żurek z jajkiem na wędzonce 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2429 kcal, Białko 131, Tłuszcze 81 w tym nasycone 31,6, węglowodany 215 w tym cukry 56g, błonnik 26, sól 6,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] polędwica 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	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Latwostrawna	pomarańcza 120g				
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2465 kcal, Białko 125, Tłuszcze 71 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 318 w tym cukry 53g, błonnik 30, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica 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	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	pomarańcza 120g				
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2656 kcal, Białko 130, Tłuszcze 75 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 350 w tym cukry 53g, błonnik 32, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica 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	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt naturalny 100g [6] + pomarańcza 120g		Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2396, Białko 116, Tłuszcze 64 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 324 w tym cukry 60g, błonnik 30, 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 kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów			Zupa żurek z jajkiem na wędzonce 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2375, Białko 119, Tłuszcze 79 w tym nasycone 31,6, węglowodany 214 w tym cukry 56g, błonnik 38, sól 4,7g
	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]		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż brązowy 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] polędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	pomarańcza 120g		sok pomidorowy 200 ml	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazłkowy	pomarańcza 120g				
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2396, Białko 116, Tłuszcze 64 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 324 w tym cukry 60g, błonnik 30, 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 kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Rozdrobniona	jabłko z pieca 120g				
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2497, Białko 116, Tłuszcze 64g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 348 w tym cukry 60g, błonnik 33, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka - siekana 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko z pieca 120g		Kisiel 150g z cukrem	serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	pomarańcza 120g				
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2465 kcal, Białko 125, Tłuszcze 71 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 318 w tym cukry 53g, błonnik 30, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kurczak w sosie curry 180g [1/8], ryż paraboliczny 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	pomarańcza 120g			serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta Popławata	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 cukry 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 poparacypia	pomarańcza 120g				
	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml[1/2/8]	---	Energia: 2396, Białko 116, Tłuszcze 64 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 324 w tym cukry 60g, błonnik 30, 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 kawa z mlekiem 250ml [1/6]		kurczak w sosie własnym 180g [1/8], ziemniaki 200 g Cukinia z marchewką na parze z oliwą z oliwek 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] polędwica sopocka 60g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 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	24.lip.26 - piątek		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 pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2277, Białko 100, Tłuszcze 89 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 243 w tym cukry 65g, błonnik 30, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	Ryba smażona 120g [1/2/3], ziemniaki 200g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[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]	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Ławustrawna	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Brokułowa 350ml [8]	---	Energia: 2100, białko: 93, tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247 w tym cukry 61g, błonnik 27, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2338 kcal, białko: 102, tłuszcze 84 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 281 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt naturalny 200g[6] + jabłko 120g	Wafle ryżowe 3 szt	Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Ławustrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2220, białko: 95, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta z ogr. łatworzawialnych węglowodanów	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2156, Białko 87, Tłuszcze 80 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 240 w tym cukry 65g, błonnik 37, sól 4,8g	
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Surówka z czerwonej kapusty z majonezem i ziarnami Inu 130g[2/9]	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Bez Cukru	Kompot 250ml	Bez Cukru		
	jabłko 120g	mus tubka 100g	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazdowy	Zupa mleczna z kuskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2220, białko: 95, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 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 kuskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2220 kcal, białko: 95, tłuszcze 78 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor b/s 60g, rukola 10g	Salata lodowa z oliwą z oliwek 100g	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor b/s 60g, sałata 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 kuskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2100, białko: 93, tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 247 w tym cukry 61g, błonnik 27, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[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]	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Popkawa	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, tłuszcze 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 pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2220, białko: 95, tłuszcze 78g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 271 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6]	Ryba na parze 110g w sosie koperkowym 80g [1/3/8], ziemniaki 200g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g[1/8]	wędlina 60g[1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt, pomidor bez skóry 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	23.lip.26 - czwartek	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa fasolowa 350ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2436 kcal, Białko 129, Tłuszcze 72 w tym nasycone 25, węglowodany 288 w tym cukty 50g, błonnik 45, 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	Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	Pieczywo żytnie razowe 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	
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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2264 kcal, Białko 110, Tłuszcze 74 w tym nasycone 25, węglowodany 276 w tym cukty 50g, błonnik 34, sól 5,2g
	pomarańcza 120g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2419 kcal, Białko 113, Tłuszcze 74 w tym nasycone 25, węglowodany 311 w tym cukty 50g, błonnik 34, sól 4,2g
	Jogurt 100g [6] + pomarańcza 120g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 1978, Białko 97 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 247 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	mus tubka 100g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta z upr. łagodzącymi węglowodan	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g[6], serek deliser 1 szt. [6], ogórek zielony 60g, sałata mix 10g <i>Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru</i>	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2431, Białko 110 Tłuszcze 78 w tym nasycone 23,5, węglowodany 293 w tym cukty 45g, błonnik 40, sól 5,2g
	pomarańcza 120g	galaretka bez cukru 250 ml	skyr naturalny 140g [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pbi. s. Złazdowy	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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 1978, Białko 97 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 247 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	mus tubka 100g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			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	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 2133 kcal, Białko 100 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 283 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	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 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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	---	Energia: 2264 kcal, Białko 110, Tłuszcze 74 w tym nasycone 25, węglowodany 276 w tym cukty 50g, błonnik 34, sól 5,2g
	pomarańcza 120g		skyr 140g[6]	
Dieta Pajkawa	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 cukty 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 poporaczyna	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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	---	Energia: 1978, Białko 97 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 247 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	mus tubka 100g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			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	22.lip.26 - środa		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 + kajzerka 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 118, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 270g w tym cukty 75g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 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 + kajzerka 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 + kajzerka 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, Białko116, 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. Złazglukowy	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 + kajzerka 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 + kajzerka 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 118, Tłuszcze 78g w tym nasycone 30, węglowodany 270g w tym cukty 75g, błonnik 28g, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne + kajzerka 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: 2335, Białko 122, Tłuszcze 90g w tym nasycone 15, węglowodany 243g 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	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 + kajzerka 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	21.lip.26 - wtorek		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 cukinii z jogurtem naturalnym 130g[6]	---	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]		Kompot 250ml	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 cukinii z jogurtem naturalnym 130g[6]	---	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]		Kompot 250ml	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	---	Energia: 2215 Białko 100, Tłuszcze 66 w tym nasycone 27, węglowodany 289 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]		Kompot 250ml	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 kwasów tłuszczowych i węglowodanów	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 cukinii 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. Zjadłowej	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	---	Energia: 2215 Białko 100, Tłuszcze 66 w tym nasycone 27, węglowodany 289 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]		Kompot 250ml	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	---	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]		Kompot 250ml	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 cukinii z jogurtem naturalnym 130g[6]	---	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]		Kompot 250ml	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 Pętkowata	Przetarta z brokułem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6]		Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g+MUS JABŁKOWY z cukrem 220g Kompot 250ml	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem [1/2/8] 502g Herbata 250ml	Energia: 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 poporaczynia	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	---	Energia: 2215 Białko 100, Tłuszcze 66 w tym nasycone 28, węglowodany 289 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]		Kompot 250ml	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	20.lip.26 - poniedziałek		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: 2432, Białko 129, Tłuszcze 96 w tym nasycone 24,3, węglowodany 179 w tym cukry 75g, błonnik 39, sól 4,7g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [3/2/3/9], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata 10g	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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: 2491 kcal, Białko 120, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,3, węglowodany 281 w tym cukry 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	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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: 2715 kcal, Białko 131, Tłuszcze 96 w tym nasycone 24,3, węglowodany 315g w tym cukry 75g, błonnik 35, 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	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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: 2496, Białko 126, Tłuszcze 87 w tym nasycone 26,8, węglowodany 192 w tym cukry 71g, błonnik 36, 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 bez skóry 60g, sałata 10g	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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: 2385, Białko 110, Tłuszcze 93 g w tym nasycone 24,3, węglowodany 192 w tym cukry 75g, błonnik 40, 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 Zębków	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2496, Białko 126, Tłuszcze 87 w tym nasycone 26,8, węglowodany 284 w tym cukry 71g, błonnik 36, 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 bez skóry 60g, sałata 10g	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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: 2661, Białko 124 Tłuszcze 91g w tym nasycone 26,8, węglowodany 318 w tym cukry 71g, błonnik 36, 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 bez skóry 60g, sałata 10g	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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 Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa grysikowa 350 ml [8]	---	Energia: 2491 kcal, Białko 120, Tłuszcze 91g w tym nasycone 24,3, węglowodany 281 w tym cukry 75g, błonnik 35, sól 4,7g	
	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	Gulasz wieprzowy 180g [1/8], kasza jęczmienna 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 Pętkowa	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 cukry 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: 2496, Białko 126, Tłuszcze 87 w tym nasycone 26,8, węglowodany 284 w tym cukry 71g, błonnik 36, sól 4,9g	
	Pieczywo jasne 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]	Pulpet wieprzowy 120g [¼] w sosie własnym 80g [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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	19.lip.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2316, Białko 108 Tłuszcze 80 w tym nasycone 25, węglowodany 190 w tym cukry 88g, błonnik 30, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 cukry 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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: 2432, Białko 109, Tłuszcze 82 w tym nasycone 26,8, węglowodany 298 w tym cukry 80,6g, błonnik 33, 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2296 kcal, Białko 105, Tłuszcze 80 w tym nasycone 21, węglowodany 274 w tym cukry 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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. łatwopryswajalnych węglowodanów	banan 120g		sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2266, Białko 102, Tłuszcze 84 w tym nasycone 25, węglowodany 171 w tym cukry 58g, błonnik 37, 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	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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. Żyjątkowy	jabłko 1 szt.	kisiel bez cukru 250 ml	sok warzywny 300 ml [8]	Energia: 2296 kcal, Białko 111, Tłuszcze 80 w tym nasycone 26,8, węglowodany 274 w tym cukry 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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: 2398 kcal, Białko 106, Tłuszcze 80 w tym nasycone 21, węglowodany 298 w tym cukry 84g, błonnik 31, 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [½] + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 cukry 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g[1/8], ziemniaki 200g 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 buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokułem 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Pulpet z piersi kurczaka 120g [½] + sos własny 80g[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: 2296 kcal, Białko 105, Tłuszcze 80 w tym nasycone 21, węglowodany 274 w tym cukry 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	18.lip.26 - sobota		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2554, Białko 122, Tłuszcze 93 w tym nasycone 31,6, węglowodany 280 w tym cukty 56g, błonnik 36, sól 4,7g
	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 281g w tym cukty 53g, błonnik 30g, sól 4,3g
	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2602 kcal, Białko 124, Tłuszcze 87 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 315 w tym cukty 53g, błonnik 36, sól 5,3g
	Jogurt 100g [6] + brzoskwinia 120g	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2565, Białko 118, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302 w tym cukty 60g, błonnik 31, sól 4,3g
	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwoprysygajalnych węglowodanów	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]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2528 kcal, Białko 115, Tłuszcze 90 w tym nasycone 30,4, węglowodany 285 w tym cukty 46g, błonnik 40, sól 5,1g
	pomarańcza 120g	Jabłko 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2565, Białko 118, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302 w tym cukty 60g, błonnik 31, sól 4,3g
	mus tubka 100g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Rozrobiona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2565, Białko 118, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302 w tym cukty 60g, błonnik 31, sól 4,3g
	mus tubka 100g	Jabłko z pieca 1 szt 150g	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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, Tłuszcze 84g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 281g w tym cukty 53g, błonnik 30g, sól 4,3g
	brzoskwinia 120g		kefir 200 ml [6]	
Dieta Pajkawa	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 Inianym [2/8] 437g	Energia: 2045kcal, b:123 Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 187g w tym cukty 44g, błonnik 19g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Chirurgiczna poproceduralna	Jogurt 100g [6]	jogurt naturalny 100g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]	Zupa krupnik 350 ml[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: 2565, Białko 118, Tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 302 w tym cukty 60g, błonnik 31, 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	17.lip.26 - piątek		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 pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2144, Białko 100, Tłuszcze 67 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 260 w tym cukty 65g, błonnik 31, 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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/30g [6/8] 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]		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2143, Białko 100, Tłuszcze 67 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 273 w tym cukty 65g, błonnik 29, sól 4,8g	
Dieta Ławustrawna	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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/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		Jogurt naturalny 200g [6]		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2245, Białko 100 Tłuszcze 67 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 297 w tym cukty 65g, błonnik 31, 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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/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		
Dieta Bogatobiałkowa	Jogurt 100g [6] + jabłko 120g	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2129, Białko 105, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267 w tym cukty 65g, błonnik 29, 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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany na parze 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 bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Ławustrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2201, Białko 93, Tłuszcze 70 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 271 w tym cukty 65g, błonnik 37, 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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/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	kisiel bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2129, Białko 105, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267 w tym cukty 65g, błonnik 29, 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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany na parze 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 bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g	kisiel bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta z ograniczeniem Poł. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2231, Białko 106, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 291 w tym cukty 65g, błonnik 31, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędlina mielona 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany na parze 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., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2143, Białko 100, Tłuszcze 67 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 273 w tym cukty 65g, błonnik 29, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędlina mielona 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany na parze z olejem rzepakowym 130g [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 pieczone 120g	kisiel 250 ml	Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 1940 kcal, białko: 114g, tłuszcz: 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 162g w tym cukry 55g, błonnik 19g, sól 4,5g	
	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]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Surówka z selerą z jogurtem 100g/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		Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta Poprawiana	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g Kompot 250ml	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8] Herbata 250ml	Energia: 2129, Białko 105, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267 w tym cukty 65g, błonnik 29, sól 4,8g	
	Jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	jogurt naturalny 200g[6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa pomidorowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2129, Białko 105, Tłuszcze 65 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 267 w tym cukty 65g, błonnik 29, sól 4,8g	
Dieta Chirurgiczna poporacjonalna	pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędlina 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Filet rybny na parze 120g[1/3/8], sos cytrynowy 80g[1/8], ziemniaki 200g Seler gotowany na parze z olejem rzepakowym 130g [8] Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		Jogurt naturalny 200g [6]		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		

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