

Dieta	24.wrz.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Barszcz ukraiński z fasolą zabelany 350 ml(mililitry) [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 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	Energia: 2129 kcal, Białko 85, Tłuszcze 67 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 271 w tym cukry 65g, błonnik 29, sól 4,8g
	jabłko 120g(gram)		Mus tubka 100g(gram)	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) 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 cukry 65g, błonnik 26, sól 4,8g
	jabłko 120g		Mus tubka 100g	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) 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 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) 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 ogr. tłuszczowych i innych węglowodanów	Pieczywo razowe100g[1], rama 10g[6] twarożek śmietankowy 100g [6], wędlina 30g [1/5/7-10], papryka czerwona 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] jajko 1 szt. [2], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor 60g, roszponka 10g Herbata 250ml	Energia: 2191, Białko 93 , Tłuszcze 74 w tym nasycone 28, węglowodany 262 w tym cukty 93g, błonnik 32, sól 4,6g
	jabłko 120g Bez Cukru	kefir 200 ml [6] Bez Cukru	sok warzywny 300ml [8] Bez Cukru	
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Żelazkowej	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) 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 Rozdrobniona	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) 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	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pierś z pieca 110g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/8],kasza bulgur 200g(gram) 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
	jabłko 120g		Mus tubka 100g	
Dieta Pajkowata	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 postoperacyjna	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350g [8] Pulpet z piersi z kurczaka 120g (gram)w sosie koperkowym 80g (gram)[1/2/8], ziemniaki 200g(gram) Marchewka gotowana 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 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	23.wrz.26 - środa		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 koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2371, Białko 113, Tłuszcze 89 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 250 w tym cukty 65g, błonnik 28, sól 4,8g
	pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, papryka 60g, rukola 10g	Warzywa na parze (fasola, marchew,groszek) z 130 g	kaszanka z cebulką 100g/50g [1/5/7-10], kiszony ogórek 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Budyń z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2210, białko: 110, tłuszcze 84 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 238 w tym cukry 61g, błonnik 26, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Warzywa na parze (fasola, marchew,groszek) z 130 g	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 kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2449 kcal, białko: 119, tłuszcze 91 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 273 w tym cukry 61g, błonnik 27, sól 4,8g
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Warzywa na parze (fasola, marchew,groszek) z 130 g	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 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2330, białko: 112, tłuszcze 62,9 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 262 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Marchewka na parze 130 g	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. - łatwo przyswajalnych węglowodanów		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2221, Białko 103, Tłuszcze 88 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 233 w tym cukty 65g, błonnik 40, sól 4,8g
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, papryka 60g, rukola 10g	Warzywa na parze (fasola, marchew,groszek) z 130 g	parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., kiszony ogórek 60g, sałata 10g		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jabłko 120g	mus tubka 100g	Budyń bez dodatku cukru z musem jabłkowym 250ml [1/6]		
Dieta z Ograniczeniem Pob. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2330, białko: 112, tłuszcze 62,9 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 262 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Marchewka na parze 130 g	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 kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2330, białko: 112, tłuszcze 85 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 262 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina mielona 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor b/s 60g, rukola 10g	Marchewka na parze 130 g	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 kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2210, białko: 110, tłuszcze 84 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5g, węglowodany 238 w tym cukry 61g, błonnik 26, sól 4,8g
	pieczywo razowe + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor 60g, rukola 10g	Warzywa na parze (fasola, marchew,groszek) z 130 g	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 Popłkowata	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 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 kluskami 300 ml [1,6]	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml [8]	---		Energia: 2330, białko: 112, tłuszcze 62,9 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24g, węglowodany 262 w tym cukry 61g, błonnik 28, sól 4,9g
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6]	Naleśniki z mięsem w sosie pieczarkowym – 2 szt/80g [1,2]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6]		
	wędlina 50g [1/5/7-10], twaróg 50g, pomidor bez skóry 60g, rukola 10g	Marchewka na parze 130 g	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	22.wrz.26 - wtorek		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 szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2456 kcal, Białko 116, Tłuszcze 84 w tym nasycone 31,6, węglowodany 232 w tym cukty 56g, błonnik 34, sól 6,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., ogórek 60g, sałata 10g	Wątróbka smażona z cebulką 200g [1], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10],serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	banan 120g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2525 kcal, Białko 111, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 337 w tym cukty 53g, błonnik 33, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Roladka drobiowa z fileta w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	banan 120g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2717 kcal, Białko 117, Tłuszcze 80 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 368 w tym cukty 53g, błonnik 35, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Roladka drobiowa z fileta w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jogurt naturalny 100g [6] + banan 120g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2439, Białko 103, Tłuszcze 61,7 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 338 w tym cukty 60g, błonnik 35, 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	Roladka drobiowa z fileta w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	mus tubka 100g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta z ogr- łatwooprzyjmalnych węglowodanów		Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2420, Białko 106, Tłuszcze 84 w tym nasycone 31,6, węglowodany 229 w tym cukty 56g, błonnik 41, sól 4,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], serek deliser 1 szt. [6], ogórek 60g, sałata 10g	Roladka drobiowa z fileta w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], rzodkiewka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	jabłko 120g		serek homogenizowany naturalny 150g [6]	
Dieta z ograniczeniem Pdb. s. Złazłkowy	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2439, Białko 103, Tłuszcze 61,7 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 338 w tym cukty 60g, błonnik 35, 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	Roladka drobiowa z fileta w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt 17g[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	mus tubka 100g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta Rozdrobiliona	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2499, Białko 103, Tłuszcze 69 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 351 w tym cukty 60g, błonnik 37, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka - siekana 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	banan 120g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2525 kcal, Białko 111, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 337 w tym cukty 53g, błonnik 33, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] serek fromage 80g [6], miód 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g	Roladka drobiowa z fileta w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	banan 120g		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Dieta Popkawa	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem [2/8] 492g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem i mielonym słonecznikiem[2/8] 502g	Przetarta z kaszą kukurydzianą i schabem i siemieniem lnianym [2/8] 437g	Energia: 2102 kcal, b:127 Tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 201g w tym cukty 44g, błonnik 25g, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6]		serek homogenizowany waniliowy 150g [6]	
Chirurgiczna poparacynia	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300ml [1/6]	Zupa szpinakowa 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2439, Białko 103, Tłuszcze 61,7 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 338 w tym cukty 60g, błonnik 35, 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	Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym 120g/80g [1/2/8], ziemniaki 200g Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], tuńczyk z warzywami 70g [1/3/8], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Herbata 250ml	
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml		
	mus tubka 100g		serek homogenizowany waniliowy 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	21. wrz. 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 jarzynowa z białą fasolą 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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: 2333, Białko 114, Tłuszcze 94 w tym nasycone 24,3, węglowodany 176 w tym cukty 75g, błonnik 34, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	śliwka 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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	Energia: 2393 kcal, Białko 112, Tłuszcze 94 w tym nasycone 24,3, węglowodany 259 w tym cukty 75g, błonnik 33, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	jabłko 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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	Energia: 2617 kcal, Białko 123, Tłuszcze 99 w tym nasycone 24,3, węglowodany 292 w tym cukty 75g, błonnik 33, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	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 ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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	Energia: 2378, Białko 118, Tłuszcze 64,8 w tym nasycone 26,8, węglowodany 258 w tym cukty 71g, błonnik 34, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta z ogr. łatwoprysywalnych 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	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron razowy 200g [1/2] 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: 2271, Białko 102, Tłuszcze 96 g w tym nasycone 24,3, węglowodany 166 w tym cukty 75g, błonnik 34, sól 4,7g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml	Herbata 250ml Bez Cukru		
	jabłko 120g	budyń bez cukru 150g [1/6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta z Ograniczeniem Pob. z Złogikowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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	Energia: 2378, Białko 118, Tłuszcze 64,8 w tym nasycone 26,8, węglowodany 258 w tym cukty 71g, błonnik 34, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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	Energia: 2543, Białko 116 Tłuszcze 89g w tym nasycone 26,8, węglowodany 292 w tym cukty 71g, błonnik 33, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	jabłko z pieca 120g	Budyń 150g[1/6]	kefir 200 ml [6]		
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [8] Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], makaron pszenny 200g [1/2] 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	Energia: 2393 kcal, Białko 112, Tłuszcze 94 w tym nasycone 24,3, węglowodany 259 w tym cukty 75g, błonnik 33, 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	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]				
	jabłko 120g		kefir 200 ml [6]		
Dieta Pępkowania	Przetarta z kaszą jaglaną i schabem i dynią 512 [1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem i siemieniem [1/2/8] 488g	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] 502g	Energia: 2021, Białko 125, Tłuszcze 89g w tym nasycone 14,3, węglowodany 170g w tym cukty 60g, błonnik 18g, sól 4,7g	
	Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	jogurt 100g [6]	Budyń 150 g [1]	kefir 200 ml [6]		
Chirurgiczna popoperacyjna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1,6]	Zupa ziemniaczana 350 ml [8]	---	Energia: 2378, Białko 118, Tłuszcze 64,8 w tym nasycone 26,8, węglowodany 258 w tym cukty 71g, błonnik 34, 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]	Gulasz wieprzowy z warzywami 180g [1/8], ziemniaki 200g Marchewka na parze z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina 60g [1/5/7-10],dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, roszponka 10g Herbata 250ml		
	jabłko z pieca 120g		kefir 200 ml [6]		

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

Dieta	20.wrz.26 - niedziela		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2362 Białko 101, Tłuszcze 85g w tym nasycone 28, węglowodany 271 w tym cukry 100g, błonnik 33, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2354, Białko 101, Tłuszcze 85 w tym nasycone 29 węglowodany 283 w tym cukty 100g, błonnik 29, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], 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		
	jabłko 120g		Mus tubka 100g		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2539, Białko 114, Tłuszcze 85 w tym nasycone 29 węglowodany 300g w tym cukty 100g, błonnik 29, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], 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		
	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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2300 Białko 106, Tłuszcze 64,5 w tym nasycone 27, węglowodany 283 w tym cukty 93g, błonnik 33, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8] Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z oliwą z oliwek i pestkami słonecznika 130g Kompot 250ml	---	Energia: 2423, Białko 108, Tłuszcze 85 w tym nasycone 28, węglowodany 262 w tym cukty 100g, błonnik 36, sól 4,6g	
	jabłko 120g	kefir 200 ml [6]	mus tubka 100 g		
	Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru		
Dieta z Ograniczeniem Pch. s. Żółciakowy	Zupa mleczna z kaszą manną 300ml [1,6]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2300 Białko 106, Tłuszcze 64,5 w tym nasycone 27, węglowodany 283 w tym cukty 93g, błonnik 33, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2395, Białko 113, Tłuszcze 79 w tym nasycone 27, węglowodany 293 w tym cukty 93g, błonnik 33, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g 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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2354, Białko 101, Tłuszcze 85 w tym nasycone 29 węglowodany 283 w tym cukty 100g, błonnik 29, 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]	Udko pieczone 160g + sos własny 80g [1/8], 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		
	jabłko 120g		Mus tubka 100g		
Dieta Pępkawata	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]	Rosół z makaronem 350 ml [1/2/8]	---	Energia: 2300 Białko 106, Tłuszcze 64,5 w tym nasycone 27, węglowodany 283 w tym cukty 93g, błonnik 33, 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]	Pulpet z piersi z kurczaka w sosie własnym 120g/80g [1/8], ziemniaki 200g Warzywa na parze z oliwą z oliwek (cukinia, seler, marchew) 130g 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	19.wrz.26 - sobota	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek tradycyjny 120g [1/8], sos pomidorowy 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2400 kcal, Białko 128, Tłuszcze 72 w tym nasycone 25, węglowodany 281 w tym cukty 50g, błonnik 45, sól 5,2g
	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], 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	
	śliwka 120g		skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2244 kcal, Białko 110, Tłuszcze 74 w tym nasycone 25, węglowodany 276 w tym cukty 50g, błonnik 34, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko 120g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2399 kcal, Białko 113, Tłuszcze 74 w tym nasycone 25, węglowodany 311 w tym cukty 50g, błonnik 34, sól 4,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	Jogurt 100g [6] + jabłko 120g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 1998, Białko 97 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 247 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem [6]	Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo żytnie razowe 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], serek deliser 1 szt. [6], ogórek zielony 60g, sałata mix 10g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2411, Białko 110 Tłuszcze 78 w tym nasycone 23,5, węglowodany 293 w tym cukty 45g, błonnik 40, sól 5,2g
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6] Bez Cukru	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	
		Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru	
	jabłko 120g	galaretka bez cukru 250 ml	skyr naturalny 140g [6]	
Dieta z Ograniczeniem Pbi. s. Złazdkowy	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 1998, Białko 97 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 247 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			skyr 140g[6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2133 kcal, Białko 100 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 283 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g	Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g	
	Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g	galaretka 250 ml	skyr 140g[6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Gołąbek francuski 120g[1/8], sos pomidorowy 80g[1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 2244 kcal, Białko 110, Tłuszcze 74 w tym nasycone 25, węglowodany 276 w tym cukty 50g, błonnik 34, sól 5,2g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] pasta z tuńczyka i warzyw 70g [2/3/9], dżem owocowy 1 szt., ogórek zielony 60g, sałata mix 10g Kawa z mlekiem 250ml [1/6]	Surówka z selera z jogurtem 100g/30g [6/8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] wędlina [1/5/7-10] 60g , serek deliser 1 szt [6], Pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	śliwka 120g	Kompot 250ml	Herbata 250ml	
			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 popoperacyjna	Zupa mleczna z makaronem 300ml [1,6]	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml [1/8] Pulpet wieprzowy 120g [½] w sosie pomidorowym 80g [1/8], ziemniaki 200g	---	Energia: 1998, Białko 97 Tłuszcze 61 w tym nasycone 24, węglowodany 247 w tym cukty 52g, błonnik 29, sól 5,2g
	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]	Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g[8]	pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt [6], Pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 120g	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	18.wrz.26 - piątek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)	
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z ryżem 300ml [1,6] Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6] jabłko 120g	Zupa ogórkowa 350 ml [8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Surówka z cukinii z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml	Energia: 2086, Białko 96 Tłuszcze 64 w tym nasycone 25, węglowodany 177 w tym cukty 88g, błonnik 41, sól 4,9g
	Dieta Łatwastrawna	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] jabłko 120g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Surówka z cukinii z jogurtem naturalnym 130g [6] Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], masło10g[6] serek wiejski lekki 150g [6], pomidor 60g, rukola 10g Herbata 250 ml
Dieta Bogatobiałkowa		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] jogurt 100g [6] + jabłko 120g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Surówka z cukinii z jogurtem naturalnym 130g [6] 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	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] Jabłko pieczone 120g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g 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		Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] szynka 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6], papryka 60g, roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml [6] jabłko 1 szt. Bez Cukru	Zupa ogórkowa 350 ml [8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Surówka z cukinii z jogurtem naturalnym 130g [6] 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. Złagdkowy	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] Jabłko pieczone 120g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g Kompot 250ml	--- pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g serek wiejski lekki 150g [6], pomidor bez skóry 60g, rukola 10g Herbata 250 ml
Dieta Rozdrobniona		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] Jabłko pieczone 120g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g 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	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] Jabłko 120g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Cukinia na parze 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 Pakowata		Przetarta z buraczkciem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8] Kawa z mlekiem 250ml [6] Jogurt 100g [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] mus tubka 100g	Zupa grysikowa 350 ml [1/8] Pieczony kotlet z dorsza w sosie koperkowym 130g/80g [1/2/3], ziemniaki 200g Cukinia na parze z oliwą z oliwek 130g 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
			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	17.wrz.26 - czwartek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)	OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI	
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna pŁtkami jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa brokuŁowa 350ml [8] Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem i mozarellą 120g [6], ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.	--- Pieczywo razowe 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g	Energia: 2319, Białko 115, Tłuszcze 84 w tym nasycone 30, węglowodany 170 w tym cukry 75g, błonnik 31g, sól 5,2g	
	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 60g, sałata rozszponka 10g				
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna pŁtkami jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa brokuŁowa 350ml [8] Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem i mozarellą 120g [6], ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g	Energia: 2317, Białko 116, Tłuszcze 84 w tym nasycone 30, węglowodany 258 w tym cukry 75g, błonnik 28, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g				
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna pŁtkami jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa brokuŁowa 350ml [8] Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem i mozarellą 120g [6], ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g	Energia: 2548, Białko 128, Tłuszcze 93 w tym nasycone 30, węglowodany 282 w tym cukry 75g, błonnik 28, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 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 jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350ml [8]	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Energia: 2174, Białko 119, Tłuszcze 63,8 g w tym nasycone 21, węglowodany 246 w tym cukry 80g, błonnik 28, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g [2], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem 120g, ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.			
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], ogórek 60g, sałata rozszponka 10g	Zupa brokuŁowa 350ml [8] Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem i mozarellą 120g [6], ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.	--- Pieczywo razowe 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g	Energia: 2296, Białko 113, Tłuszcze 86 w tym nasycone 30, węglowodany 155 w tym cukry 75g, błonnik 38, sól 5,2g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6] Bez Cukru	Kompot 250ml Bez Cukru	Herbata 250ml Bez Cukru		
	jabŁko 120g	sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g[6]		
Dieta z Ograniczeniem PŁb. s. ZŁędkowej	Zupa mleczna pŁtkami jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350ml [8]	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Energia: 2174, Białko 119, Tłuszcze 69 g w tym nasycone 21, węglowodany 255 w tym cukry 80g, błonnik 28, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], pasta z białek jaj 70g[2], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem 120g, ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.			
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Rozdrobniana	Zupa mleczna pŁtkami jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa brokuŁowa 350ml [8]	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g	Energia: 2231, Białko 122, Tłuszcze 69 g w tym nasycone 21, węglowodany 255 w tym cukry 80g, błonnik 32, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska mielona 50g [1/5/7-10], pasta z jaj 70g[2], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem 120g, ziemniaki 200g Parowana marchewka mix 130g.			
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	mus tubka 100g	Sok pomidorowy 200 ml	jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Bogata Energetyczna	Zupa mleczna pŁtkami jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa brokuŁowa 350ml [8] Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem i mozarellą 120g [6], ziemniaki 200g Sałata z oliwą z oliwek 100g.	--- Pieczywo pszenne 100g[1], masŁo10g[6] sałatka jarzynowa 80g [2/8], wędłina 30g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g	Energia: 2317, Białko 116, Tłuszcze 84 w tym nasycone 30, węglowodany 258 w tym cukry 75g, błonnik 28, sól 5,2g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], jajko 1 szt. [2], pomidor 60g, sałata rozszponka 10g				
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	banan 120g		jogurt naturalny 200g [6]		
Dieta Papawata	Przetarta z kalafioŁem 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 cukry 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 jęczyennymi 300ml [1/6]	Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350ml [8]	--- pieczywo jasne 100g[1], masŁo10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Energia: 2174, Białko 119, Tłuszcze 63,8 g w tym nasycone 21, węglowodany 246 w tym cukry 80g, błonnik 28, sól 4,7g	
	Pieczywo pszenne 100g[1], rama 10g[6] wędłina krakowska 50g [1/5/7-10], twaróg 50g [6], pomidor bez skóry 60g, sałata rozszponka 10g	Pieczona pierś z kurczaka z pomidorem120g, ziemniaki 200g Parowana marchewka mix 130g.			
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml			
	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	16.wrz.26 - środa		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 z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2164, Białko 92, Tłuszcze 88 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 225 w tym cukry 65g, błonnik 29, sól 4,8g	
	pieczywo razowe +kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędłina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Mizeria z jogurtem naturalnym 100g/30g [6] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., papryka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Mus tubka 100g		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2196, Białko 105, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 261 w tym cukry 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
Dieta Ławustrawna	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędłina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko 120g		Mus tubka 100g		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2298, Białko 106 Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 285 w tym cukry 65g, błonnik 30, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędłina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędłina 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	Mus tubka 100g		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2177, Białko 112, Tłuszcze 64 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 260 w tym cukry 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędłina 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g		Mus tubka 100g		
Dieta z ogr. łatwoprzewijalnych węglowodanów	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2255, Białko 99, Tłuszcze 79 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 259 w tym cukry 65g, błonnik 35, sól 4,8g	
	pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędłina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Mizeria z jogurtem naturalnym 100g/30g [6] Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt. [6],papryka 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko 120g	kisiel bez cukru 250ml	Mus tubka 100g		
		Bez Cukru	Bez Cukru	Bez Cukru	
Dieta z Ograniczeniem Pół s. Złazkowy	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2177, Białko 112, Tłuszcze 64 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 260 w tym cukry 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z białek jaj 70g [2], wędłina 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
	jabłko pieczone 120g		Mus tubka 100g		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2279, Białko 112, Tłuszcze 71 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 284 w tym cukry 65g, błonnik 30, sól 4,8g	
Dieta Rozdrobniona	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] pasta z jaj 70g [2], wędłina mielona 60g[1/5/7-10], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędłina 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	Mus tubka 100g		
	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2196, Białko 105, Tłuszcze 76 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 261 w tym cukry 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
	pieczywo razowe +kajzerka 100g[1], rama 10g[6] jajko 1 szt. [2], wędłina 60g [1/5/7-10], pomidor 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Zraz wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], serek deliser 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g Herbata 250ml		
Dieta Bogato Energetyczna	jabłko 120g		Mus tubka 100g		
	Przetarta z buraczkami i tłuszczem roślinnym z kurczakiem[1/2/8]	Przetarta z cukinią i schabem[1/2/8] 492g	Przetarta z brokulem i tłuszczem roślinnym z kurczakiem 532 [1/2/8]	Energia: 1940 kcal, białko: 114g, tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19g, węglowodany 162g w tym cukry 55g, błonnik 19g, sól 4,5g	
	Kawa z mlekiem 250ml [6]	Kompot 250ml	Herbata 250ml		
	Jogurt naturalny 100g [6]	mus tubka 100g	Mus tubka 100g		
Dieta Chirurgiczna poporaczynia	Zupa mleczna z kluskami 300 ml [1,6]	Zupa z selera naciowego 350 ml [1/8]	---	Energia: 2177, Białko 112, Tłuszcze 64 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7g, węglowodany 260 w tym cukry 65g, błonnik 28, sól 4,8g	
	pieczywo jasne pszenne + kajzerka 100g[1], rama 10g[6] wędłina 60g[1/5/7-10], serek deliser 1 szt.[6], pomidor bez skóry 60g, sałata 10g Kawa z mlekiem 250ml [6]	Pulpet wieprzowy w sosie własnym 120g/80g [1/2/8], kasza jęczmienna 200g [1/4/5/8/9] Surówka z buraczka z olejem rzepakowym 130g Kompot 250ml	pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędłina 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 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 tulin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki

Dieta	15.wrz.26 - wtorek		Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)		
	ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD	KOLACJA + (KOLACJA 21)	WARTOŚCI
Dieta Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa grochowa 350 ml [1/8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2537, Białko 115, Tłuszcze 103 w tym nasycone 31,6, węglowodany 263 w tym cukty 56g, błonnik 33, sól 4,7g
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], dżem owocowy 1 szt., papryka 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2440 kcal, Białko 109, Tłuszcze 87 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294 w tym cukty 53g, błonnik 31, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1szt., pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2575 kcal, Białko 113, Tłuszcze 90 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 314 w tym cukty 53g, błonnik 34, sól 5,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Łatwastrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8]	--- 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: 2490, Białko 106, Tłuszcze 63,8 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 304 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów			Jabłko 1 szt 150g		
	Pieczywo razowe 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], serek deliser 1 szt. [6], papryka 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	--- Pieczywo razowe 100g [1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2500 kcal, Białko 104, Tłuszcze 94 w tym nasycone 30,4 węglowodany 284 w tym cukty 46g, błonnik 37, sól 5,1g
	Bez Cukru		Kompot 250ml	Bez Cukru	
Dieta z Ograniczeniem Phb. s. Złagłowy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8]	--- 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: 2490, Białko 106, Tłuszcze 63,8 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 304 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Rozdrobniona	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8]	--- 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: 2491, Białko 106, Tłuszcze 87 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 304 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] twaróg 80g [6], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Bogato Energetyczna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek 130g	--- pieczywo jasne 100g[1], masło10g[6] parówki 2 szt. [1/5/7-10], ketchup 1 szt., pomidor 60g, sałata 10g Herbata 250ml	Energia: 2440 kcal, Białko 109, Tłuszcze 87 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2g, węglowodany 294 w tym cukty 53g, błonnik 31, sól 4,3g
	Pieczywo pszenne 100g [1], rama 10g[6] ser żółty 60g [6], dżem owocowy 1 szt., papryka 60g, sałata mix 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [6]	
Dieta Pękławata	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: 2045kcal, b:123 Tłuszcze 87g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3, węglowodany 187g w tym cukty 44g, błonnik 17, sól 3,9g
	kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	Herbata 250ml	
Dieta Chirurgiczna pooperacyjna	Jogurt 100g [6]		jogurt naturalny 100g	kefir 200 ml [6]	
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml [1/6]		Zupa krupnik 350 ml [8] Pieczona zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem, cukinią i szpinakiem 300g [1/6] Seler gotowany z oliwą z oliwek 130g [8]	--- 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: 2490, Białko 106, Tłuszcze 63,8 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30g, węglowodany 304 w tym cukty 60g, błonnik 30, sól 4,3g
	Pieczywo jasne 100g[1], rama 10g[6] połędwica sopocka 60g [1/5/7-10], dżem owocowy 1 szt., pomidor bez skóry 60g, sałata 10g kawa z mlekiem 250ml [1/6]		Kompot 250ml	kefir 200 ml [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