

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 18 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
I SNIADANIE	1	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Ryż na mleku roślinnym 300ml	300g
	2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	3	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Serek żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g
	4	Serek żółty 50g *mleko/	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
	5	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g
	6	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	7	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
	8	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	9										
	10										
II OBIAD	1	Zupa barszcz czerwony 350ml	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml	350g
	2	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g
	3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza pęczak 180g	180g
	4	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	5	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
	6										
	7										
Podwieczorek	1										
	2										
I KOLACJA	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	2	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
	3	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	4	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	5	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	6	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	7										
	8										
II	1	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal		Energia	2008	Energia	2148	Energia	2166	Energia	2297	Energia	2272
g		Białko	129,39	Białko	89,683	Białko	121,42	Białko	82,29	Białko	56,35
g		Tłuszcz	63,805	Tłuszcz	58,02	Tłuszcz	56,52	Tłuszcz	87,435	Tłuszcz	78,425
g		Kwasy Nasycone	3,9785	Kwasy Nasycone	18,921	Kwasy Nasycone	5,166	Kwasy Nasycone	11,471	Kwasy Nasycone	19,789
g		Węglowodany ogółem	232,89	Węglowodany ogółem	318,75	Węglowodany ogółem	296,7	Węglowodany ogółem	296,65	Węglowodany ogółem	334,95
g		W tym cukry	20,052	W tym cukry	41,722	W tym cukry	41,332	W tym cukry	17,624	W tym cukry	41,659
g		Błonnik pokarmowy	26,7	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	32,765	Błonnik pokarmowy	34,195	Błonnik pokarmowy	36,445
mg		Sód	984,6	Sód	1270	Sód	1809	Sód	1801	Sód	1211

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 19 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska			
SNIADANIE	I	1	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g
		2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		3	Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g
		4	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		5	Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
		6	masło 10g *mleko/	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		7	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8									Polędwica sopočka 60g *soja/	60g
		9										
		10										
	II	1										
	2											
OBIAD		1	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
		2	Kotlet schabowy soute b/g 100g	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		4	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		6										
		7										
Podwieczorek		1										
		2										
KOLACJA		1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		2	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g
		3	Twaróg 50g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		4	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		5	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		6	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		7	Herbata owocowa	250g								
		8										
	II	1	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	1965	Energia	2096,8	Energia	2099,2	Energia	2371	Energia	2368		
g	Białko	117,9	Białko	104,05	Białko	110,05	Białko	70,422	Białko	78,841		
g	Tłuszcz	68,177	Tłuszcz	67,91	Tłuszcz	68,87	Tłuszcz	86,677	Tłuszcz	81,202		
g	Kwasy Nasycone	5,217	Kwasy Nasycone	6,292	Kwasy Nasycone	8,212	Kwasy Nasycone	24,147	Kwasy Nasycone	21,407		
g	Węglowodany ogółem	220,2	Węglowodany ogółem	266,78	Węglowodany ogółem	259,82	Węglowodany ogółem	295,76	Węglowodany ogółem	297		
g	W tym cukry	20,485	W tym cukry	27,205	W tym cukry	27,925	W tym cukry	20,475	W tym cukry	35,636		
g	Błonnik pokarmowy	25,088	Błonnik pokarmowy	31,339	Błonnik pokarmowy	30,139	Błonnik pokarmowy	40,168	Błonnik pokarmowy	44,958		
mg	Sód	746,67	Sód	1756	Sód	1756	Sód	1128	Sód	1726		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 20 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska	
SNIADANIE	I	1	Serek wiejski 1 szt. 200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml 300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml 300g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml 300g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml 300g	
		2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	
		3	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	Chleb razowy 30g *gluten/	Chleb razowy 30g *gluten/	Chleb razowy 30g *gluten/	Chleb razowy 30g *gluten/	Chleb razowy 30g *gluten/	Chleb razowy 30g *gluten/	
		4	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	
		5	masło 10g *mleko/	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą 50g	
		6	Herbata z cytryną 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g
		7		Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	
		8								
		9								
		10								
OBIAD	II	1								
		2								
		1	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem 350ml *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/+soja/*seler/	
		2	Kotlet mielony drobiowy b/g 100g *jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	
		3	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	
		4	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	
		5	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	
Podwieczorek		1								
		2								
KOLACJA		1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	
		2	Domowa wędlina z indyka 60g	Szynka z piersi indyka 60g	Szynka z piersi indyka 60g	Wędlina wegetariańska 90g	Wędlina wegetariańska 90g	Wędlina wegańska 90g	Wędlina wegańska 90g	
		3	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	Rzodkiewka 50g	
		4	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	
		5	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	
		6	Herbata rumiankowa 250g	Herbata rumiankowa 250g	Herbata rumiankowa 250g	Herbata rumiankowa 250g	Herbata rumiankowa 250g	Herbata rumiankowa 250g	Herbata rumiankowa 250g	
		7								
		8								
II	1	Mus owocowo-iodurtowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowo-iodurtowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowo-iodurtowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g		
	kcal	Energia 2166	Energia 2023	Energia 2023	Energia 2192	Energia 2054	Energia 2192	Energia 2054		
	g	Białko 123,79	Białko 91,267	Białko 91,267	Białko 87,599	Białko 53,195	Białko 87,599	Białko 53,195		
	g	Tłuszcz 104,06	Tłuszcz 82,664	Tłuszcz 82,664	Tłuszcz 112,68	Tłuszcz 96,447	Tłuszcz 112,68	Tłuszcz 96,447		
	g	Kwasy Nasycone 3,24	Kwasy Nasycone 2,9	Kwasy Nasycone 2,9	Kwasy Nasycone 32,425	Kwasy Nasycone 32,1	Kwasy Nasycone 32,425	Kwasy Nasycone 32,1		
	g	Węglowodany ogółem 180,63	Węglowodany ogółem 225	Węglowodany ogółem 225	Węglowodany ogółem 201,89	Węglowodany ogółem 237	Węglowodany ogółem 201,89	Węglowodany ogółem 237		
	g	W tym cukry 19,277	W tym cukry 28,509	W tym cukry 28,509	W tym cukry 17,8	W tym cukry 30,528	W tym cukry 17,8	W tym cukry 30,528		
	g	Błonnik pokarmowy 23,71	Błonnik pokarmowy 32,82	Błonnik pokarmowy 32,82	Błonnik pokarmowy 27,471	Błonnik pokarmowy 33,309	Błonnik pokarmowy 27,471	Błonnik pokarmowy 33,309		
	mg	Sód 711,46	Sód 1712	Sód 1712	Sód 1332	Sód 1057	Sód 1332	Sód 1057		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 21 marca 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE	I	1	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Manna na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku roślinnym 300ml *gluten/	300g
		2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		3	Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g
		4	Rukola 20g	20g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		5	Papryka 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		6	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		7	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		8			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		9										
		10										
	II	1	Kisiel 250ml	250g								
	2											
OBIAD	I	1	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
		2	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		3	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
		4	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		5	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
		7										
Podwieczorek	I	1										
	2											
KOLACJA	I	1	Chleb bezglutenowy 50g	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		2	Sałátka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa wegańska 200g	200g
		3	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	masło 10g *mleko/	10g	Wędlina wegańska 30g	30g
		4	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		5	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
		6										
		7										
		8										
		II	1	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml
kcal		Energia	2006	Energia	2106	Energia	2181	Energia	2307	Energia	2297	
g		Białko	108,28	Białko	89,468	Białko	95,748	Białko	69,854	Białko	66,424	
g		Tłuszcz	62,101	Tłuszcz	75,824	Tłuszcz	79,124	Tłuszcz	96,518	Tłuszcz	89,438	
g		Kwasy Nasycone	5,248	Kwasy Nasycone	5,978	Kwasy Nasycone	8,378	Kwasy Nasycone	18,966	Kwasy Nasycone	18,526	
g		Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	266,83	Węglowodany ogółem	270,21	Węglowodany ogółem	275,58	Węglowodany ogółem	297,7	
g		W tym cukry	49,46	W tym cukry	22,228	W tym cukry	31,208	W tym cukry	21,816	W tym cukry	37,962	
g		Błonnik pokarmowy	30,01	Błonnik pokarmowy	33,308	Błonnik pokarmowy	29,808	Błonnik pokarmowy	41,72	Błonnik pokarmowy	47,295	
mg		Sód	1223	Sód	1468	Sód	1410	Sód	1060	Sód	1151	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 22 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska			
SNIADANIE	I	1	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Ryż na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		3	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		4	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		5	Rzodkiewka 50g	50g	Schab biały 30g	30g	Schab biały 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		6	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		7	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		8	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		9			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		10										
OBIAD	II	1										
		2										
		1	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		2	Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		4	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek		6										
		7										
KOLACJA		1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		2	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		3	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		4	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		5	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		6	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		7	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		8										
II	1	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2279	Energia	2259	Energia	2244	Energia	2312	Energia	2252
		g	Białko	99,211	Białko	98,753	Białko	105	Białko	98,74	Białko	62,79
		g	Tłuszcz	94,691	Tłuszcz	77,905	Tłuszcz	71,205	Tłuszcz	81,289	Tłuszcz	87,539
		g	Kwasy Nasycone	8,7775	Kwasy Nasycone	3,7475	Kwasy Nasycone	6,1475	Kwasy Nasycone	8,8725	Kwasy Nasycone	19,503
		g	Węglowodany ogółem	257,59	Węglowodany ogółem	291,68	Węglowodany ogółem	295,06	Węglowodany ogółem	296,4	Węglowodany ogółem	299,47
		g	W tym cukry	42,867	W tym cukry	43,786	W tym cukry	52,766	W tym cukry	39,196	W tym cukry	49,53
		g	Błonnik pokarmowy	23,987	Błonnik pokarmowy	32,699	Błonnik pokarmowy	29,199	Błonnik pokarmowy	28,399	Błonnik pokarmowy	39,083
		mg	Sód	374,77	Sód	1247	Sód	1190	Sód	1167	Sód	1078

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 23 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		
SNIADANIE	1	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
	2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	3	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g
	4	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g
	5	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g
	6	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	7	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
	8	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	9										
	10										
II	1	Skyr szt. *mleko/	140g								
	2										
OBIAD	1	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g
	2	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśn	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśn	250g
	3	Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g
	4	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	5										
	6										
	7										
Podwieczorek	1										
	2										
KOLACJA	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	2	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g
	3	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	4	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	5	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	6	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	7	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	8										
II	1	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2044	Energia	2351	Energia	2351	Energia	2315	Energia	2367	
g	Białko	135,29	Białko	120,26	Białko	120,26	Białko	73,78	Białko	62,292	
g	Tłuszcz	70,484	Tłuszcz	62,694	Tłuszcz	62,694	Tłuszcz	76,489	Tłuszcz	79,874	
g	Kwasy Nasycone	3,938	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	12,207	Kwasy Nasycone	20,367	
g	Węglowodany ogółem	252,81	Węglowodany ogółem	295,16	Węglowodany ogółem	295,16	Węglowodany ogółem	300,92	Węglowodany ogółem	316,34	
g	W tym cukry	28,595	W tym cukry	40,475	W tym cukry	40,475	W tym cukry	30,285	W tym cukry	41,435	
g	Błonnik pokarmowy	24,81	Błonnik pokarmowy	37,14	Błonnik pokarmowy	37,14	Błonnik pokarmowy	35,94	Błonnik pokarmowy	37,14	
mg	Sód	607,4	Sód	1764	Sód	1764	Sód	1179	Sód	1176	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane. W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 24 marca 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska			
SNIADANIE	I	1	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g
		2	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		3	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		4	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		5	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		6	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		7	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8										
		9										
		10										
	II	1										
	2											
OBIAD		1	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		2	Pieczonka rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczonka rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczonka rzymska 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		3	Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		4	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		5	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		7										
Podwieczorek		1										
		2										
KOLACJA		1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		2	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g
		3	Twaróg 50g *mleko/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Ketchup 1 szt.	1g
		4	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g
		5	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g
		6	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		7	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		8							Herbata czarna b/c	250g		
	II	1	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2111	Energia	2156	Energia	2159	Energia	2497	Energia	2344		
g	Białko	110,92	Białko	88,809	Białko	94,809	Białko	97,795	Białko	67,848		
g	Tłuszcz	73,941	Tłuszcz	73,09	Tłuszcz	74,05	Tłuszcz	96,079	Tłuszcz	82,664		
g	Kwasy Nasycone	5,162	Kwasy Nasycone	6,277	Kwasy Nasycone	8,197	Kwasy Nasycone	17,037	Kwasy Nasycone	30,597		
g	Węglowodany ogółem	251,6	Węglowodany ogółem	287	Węglowodany ogółem	280	Węglowodany ogółem	305,35	Węglowodany ogółem	325,46		
g	W tym cukry	28,793	W tym cukry	33,072	W tym cukry	33,792	W tym cukry	27,417	W tym cukry	38,867		
g	Błonnik pokarmowy	22,722	Błonnik pokarmowy	27,922	Błonnik pokarmowy	26,722	Błonnik pokarmowy	41,508	Błonnik pokarmowy	42,691		
mg	Sód	848,91	Sód	1681	Sód	1681	Sód	1690	Sód	1341		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin

(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko