

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 18 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona			
SNIADANIE	I	1	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		3	Serek żółty 50g *mleko/	50g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
		4	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		5	Ogórek kiszony 60g	60g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		6	Sałata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		7	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8	Herbata z cytryną	250g								
		9										
		10										
	II	1								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
	2											
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 indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		3	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		4	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		5	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		6										
		7										
Podwieczorek		1										
		2										
KOLACJA		1	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		2	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		3	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		4	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		5	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		6	Herbata czarna b/c	250g								
		7										
		8										
II	1	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
kcal		Energia	2142	Energia	2013	Energia	2013	Energia	1992	Energia	2129	
g		Białko	121,3	Białko	119,1	Białko	119,1	Białko	119	Białko	123,94	
g		Tłuszcz	61,625	Tłuszcz	51,215	Tłuszcz	51,215	Tłuszcz	48,815	Tłuszcz	60,38	
g		Kwasy Nasycone	5,356	Kwasy Nasycone	5,231	Kwasy Nasycone	5,231	Kwasy Nasycone	5,231	Kwasy Nasycone	5,199	
g		Węglowodany ogółem	280	Węglowodany ogółem	273,63	Węglowodany ogółem	273,63	Węglowodany ogółem	273,57	Węglowodany ogółem	275	
g		W tym cukry	16,847	W tym cukry	24,617	W tym cukry	24,617	W tym cukry	24,617	W tym cukry	32,202	
g		Błonnik pokarmowy	31,935	Błonnik pokarmowy	24,785	Błonnik pokarmowy	24,785	Błonnik pokarmowy	24,785	Błonnik pokarmowy	26,958	
mg		Sód	1862	Sód	1145	Sód	1145	Sód	1168	Sód	1166	

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 19 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta rozdrobniona	
SNIADANIE	1	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ 300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ 300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ 300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ 300g	
	2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/ 60g
	3	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Polędwica sopocka 60g *soja/ 60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ 60g
	4	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Pomidor 50g 50g	Pomidor bez skóry 50g 50g	masło 10g *mleko/ 10g
	5	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Roszponka 10g 10g	Roszponka 10g 10g	Herbata z cytryną 250g
	6	Roszponka 10g 10g	Roszponka 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Marchewka gotowana 100g
	7	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	
	8					
	9					
	10					
II	1					Skyr szt. *mleko/ 140g
	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 100g *gluten/*jaja/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/ 100g	Kotlet schabowy mielony 100g *gluten/ 100g
	3	Ziemniaki gotowane 180g 180g	Ziemniaki gotowane 180g 180g	Ziemniaki gotowane 180g 180g	Ziemniaki gotowane 180g 180g	Ziemniaki gotowane puree 180g 180g
	4	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/ 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 150g	Marchewka mini gotowana 150g 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 pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/ 80g
	2	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/ 60g
	3	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g	Twaróg 50g *mleko/ 100g
	4	Papryka 50g 50g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g
	5	Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g
	6	masło 10g *mleko/ 10g	Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 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 2202	Energia 2017	Energia 2017	Energia 1997	Energia 2157
g		Białko 120	Białko 115,55	Białko 115,55	Białko 115,43	Białko 136,91
g		Tłuszcz 75,055	Tłuszcz 69,482	Tłuszcz 69,482	Tłuszcz 67,082	Tłuszcz 92,657
g		Kwasy Nasycone 8,932	Kwasy Nasycone 8,067	Kwasy Nasycone 8,067	Kwasy Nasycone 8,067	Kwasy Nasycone 7,992
g		Węglowodany ogółem 261,92	Węglowodany ogółem 233,77	Węglowodany ogółem 233,77	Węglowodany ogółem 233,71	Węglowodany ogółem 231
g		W tym cukry 17,125	W tym cukry 20,656	W tym cukry 20,656	W tym cukry 20,656	W tym cukry 26,211
g		Błonnik pokarmowy 30,139	Błonnik pokarmowy 27,443	Błonnik pokarmowy 27,443	Błonnik pokarmowy 27,443	Błonnik pokarmowy 30,618
mg		Sód 1758	Sód 1654	Sód 1654	Sód 1677	Sód 1738

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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 20 marca 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	1	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		2	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		3	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		4	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		5	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g
		6	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g
		7	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		8										
		9										
		10										
II		1								Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	
		2										
I	OBIAD	1	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		2	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		4	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		6										
		7										
II	Podwieczorek	1										
		2										
I	KOLACJA	1	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		2	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Salata 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		3	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		4	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		5	masło 10g *mleko/	10g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g
		6	Herbata rumiankowa	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		7										
		8										
II		1	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2161	Energia	2104,5	Energia	2173,5	Energia	2161,5	Energia	2222	
g		Bialko	125,67	Bialko	124,27	Bialko	126,4	Bialko	126,93	Bialko	125,16	
g		Tłuszcz	98,892	Tłuszcz	98,227	Tłuszcz	98,902	Tłuszcz	97,472	Tłuszcz	97,442	
g		Kwasy Nasycone	3,225	Kwasy Nasycone	3,1	Kwasy Nasycone	3,23	Kwasy Nasycone	3,23	Kwasy Nasycone	3,411	
g		Węglowodany ogółem	189,95	Węglowodany ogółem	181	Węglowodany ogółem	193,59	Węglowodany ogółem	192,82	Węglowodany ogółem	208	
g		W tym cukry	15,781	W tym cukry	15,151	W tym cukry	15,751	W tym cukry	15,571	W tym cukry	34,062	
g		Błonnik pokarmowy	26,982	Błonnik pokarmowy	21,727	Błonnik pokarmowy	22,527	Błonnik pokarmowy	22,51	Błonnik pokarmowy	26,035	
mg		Sód	1987	Sód	1879	Sód	1835	Sód	1827	Sód	1989	

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 podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona			
SNIADANIE	I	1	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
		2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		3	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		4	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		5	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		6	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		7	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8	Herbata z cytryną	250g								
		9										
		10										
	II	1									Kefir szt. *mleko/	200g
	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	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
		3	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
		4	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		5	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
		6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
		7										
Podwieczorek	I	1										
	2											
Kolacja	I	1	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		2	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		3	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka dębowa 30g *gluten/	30g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
		4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	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
		6										
		7										
		8										
	II	1	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal			Energia	2249	Energia	2174	Energia	2002	Energia	1982	Energia	2133
g			Białko	95,358	Białko	91,383	Białko	102,11	Białko	102	Białko	99,637
g			Tłuszcz	85,224	Tłuszcz	85,264	Tłuszcz	66,145	Tłuszcz	63,745	Tłuszcz	81,829
g			Kwasy Nasycone	10,698	Kwasy Nasycone	11,168	Kwasy Nasycone	9,011	Kwasy Nasycone	9,011	Kwasy Nasycone	10,261
g			Węglowodany ogółem	268,56	Węglowodany ogółem	257,32	Węglowodany ogółem	249,94	Węglowodany ogółem	249,88	Węglowodany ogółem	247,55
g			W tym cukry	21,853	W tym cukry	20,563	W tym cukry	36,498	W tym cukry	36,498	W tym cukry	36,834
g			Błonnik pokarmowy	29,793	Błonnik pokarmowy	22,978	Błonnik pokarmowy	27,089	Błonnik pokarmowy	27,089	Błonnik pokarmowy	25,916
mg			Sód	1376	Sód	1295	Sód	1689	Sód	1712	Sód	1150

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

piątek 22 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta rozdrobniona
I SNIADANIE	1 Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g
	2 Bułka pszenna 50g *gluten/ 50g	Bułka pszenna 50g *gluten/ 50g	Bułka pszenna 50g *gluten/ 50g	Bułka pszenna 50g *gluten/ 50g	Bułka pszenna bez skórki 60g *gluten/ 60g
	3 Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb pszenny 25g *gluten/ 25g	Chleb pszenny 25g *gluten/ 25g	Chleb pszenny 25g *gluten/ 25g	Chleb pszenny 25g *gluten/ 25g
	4 Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Schab biały 30g *soja/ 30g
	5 Schab biały 30g *soja/ 30g	Schab biały 30g *soja/ 30g	Schab biały 30g *soja/ 30g	Schab biały 30g *soja/ 30g	Herbata z cytryną 250g
	6 Rzodkiewka 50g 50g	Pomidor 100g 100g	Pomidor 100g 100g	Pomidor 100g 100g	Pomidor 100g 100g
	7 Pomidor 50g 50g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g
	8 masło 10g *mleko/ 10g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g
	9 Herbata z cytryną 250g				
	10				
II	1				Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g
	2				
OBIAD	1 Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g
	2 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	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ 100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ 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	Kompot 250ml 250g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 250g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 250g	Kompot 250ml 250g
	5 Kompot 250ml 250g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 250g	Kompot 250ml 250g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 250g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 250g
	6				
	7				
Podwieczorek	1				
	2				
KOLACJA	1 Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/ 80g
	2 Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g	Twaróg 100g *mleko/ 100g
	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	Pomidor 50g 50g	Kiełki 5g 5g	Kiełki 5g 5g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g
	5 Kiełki 5g 5g	Kiełki 5g 5g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	masło 10g *mleko/ 10g
	6 masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 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 owsianka 1szt. *mleko/ 100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/ 100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/ 100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/ 100g
kcal	Energia 2359	Energia 2195	Energia 2195	Energia 2174	Energia 2261
g	Białko 106,84	Białko 107,49	Białko 107,49	Białko 107,37	Białko 113,27
g	Tłuszcz 82,639	Tłuszcz 73,639	Tłuszcz 73,639	Tłuszcz 71,239	Tłuszcz 78,704
g	Kwasy Nasycone 9,3675	Kwasy Nasycone 8,5225	Kwasy Nasycone 8,5225	Kwasy Nasycone 8,5225	Kwasy Nasycone 8,5075
g	Węglowodany ogółem 297	Węglowodany ogółem 275,65	Węglowodany ogółem 275,65	Węglowodany ogółem 275,59	Węglowodany ogółem 273,61
g	W tym cukry 39,466	W tym cukry 41,047	W tym cukry 41,047	W tym cukry 41,047	W tym cukry 47,432
g	Błonnik pokarmowy 28,399	Błonnik pokarmowy 25,229	Błonnik pokarmowy 25,229	Błonnik pokarmowy 25,229	Błonnik pokarmowy 27,687
mg	Sód 1167	Sód 1026	Sód 1026	Sód 1049	Sód 1270

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. lubin

(*) 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

sobota 23 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona		
SNIADANIE	1	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
	3	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
	4	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
	5	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
	6	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	7	masło 10g *mleko/	10g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	8	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 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g
	2	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kompot 250ml	250g
	3	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-	250g
	4	Kompot 250ml	250g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Kompot 250ml	250g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
	5										
	6										
	7										
Podwieczorek	1										
	2										
KOLACJA	1	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	2	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g	Dżem 1 szt.	25g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/ *seler/	100g
	3	Dżem 1 szt.	25g	masło 10g *mleko/	10g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	4	Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
	5	Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	6	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g
	7	Herbata rumiankowa	250g	Pomidor bez skóry 50g	50g	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	2233	Energia	2075	Energia	2075	Energia	2054	Energia	2176	
g	Białko	126,05	Białko	123,83	Białko	123,83	Białko	123,71	Białko	145,14	
g	Tłuszcz	63,359	Tłuszcz	52,304	Tłuszcz	52,304	Tłuszcz	49,904	Tłuszcz	71,599	
g	Kwasy Nasycone	8,108	Kwasy Nasycone	8,001	Kwasy Nasycone	8,001	Kwasy Nasycone	8,001	Kwasy Nasycone	8,004	
g	Węglowodany ogółem	287,69	Węglowodany ogółem	276,85	Węglowodany ogółem	276,85	Węglowodany ogółem	276,79	Węglowodany ogółem	273,27	
g	W tym cukry	30,17	W tym cukry	29,965	W tym cukry	29,965	W tym cukry	29,965	W tym cukry	36,02	
g	Błonnik pokarmowy	30,535	Błonnik pokarmowy	25,505	Błonnik pokarmowy	25,505	Błonnik pokarmowy	25,505	Błonnik pokarmowy	27,455	
mg	Sód	1708	Sód	1552	Sód	1552	Sód	1574	Sód	1533	

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 podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona			
SNIADANIE	I	1	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		3	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana	100g
		6	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		7	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		8										
		9										
		10										
	II	1									Serek wiejski 1 szt.	200g
	2											
OBIAD		1	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		2	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g
		3	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*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	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		6	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		7										
Początek czerek		1										
		2										
KOLACJA		1	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		2	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		3	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g
		4	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		5	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata czarna b/c	250g
		6	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g		
		7	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		8	Herbata czarna b/c	250g								
	II	1	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2302	Energia	2215	Energia	2103	Energia	2083	Energia	2274	
g		Białko	106,67	Białko	104,9	Białko	105,54	Białko	105,42	Białko	127,66	
g		Tłuszcz	81,834	Tłuszcz	81,214	Tłuszcz	68,184	Tłuszcz	65,784	Tłuszcz	86,204	
g		Kwasy Nasycone	9,317	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	4,199	
g		Węglowodany ogółem	286,28	Węglowodany ogółem	270,3	Węglowodany ogółem	271,1	Węglowodany ogółem	271	Węglowodany ogółem	245,12	
g		W tym cukry	25,437	W tym cukry	24,617	W tym cukry	24,477	W tym cukry	24,477	W tym cukry	37,198	
g		Błonnik pokarmowy	27,607	Błonnik pokarmowy	22,727	Błonnik pokarmowy	22,71	Błonnik pokarmowy	22,71	Błonnik pokarmowy	30,253	
mg		Sód	1672	Sód	1516	Sód	1461	Sód	1483	Sód	1653	

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