

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 11 marca 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIAĐANIE	I	1	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		2	Chleb pszeniczny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszeniczny 75g *gluten/	75g	Chleb pszeniczny 75g *gluten/	75g	Chleb pszeniczny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		3	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		4	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g
		5	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g
		6	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 100g	100g	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									Skyr szt. *mleko/	140g
	2											
OBIAĐ		1	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		2	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		3	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
		4	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		5	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		6	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		7										
Potw ieczo rek		1										
		2										
Kolacja	I	1	Chleb pszeniczny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszeniczny 100g *gluten/	100g	Chleb pszeniczny 100g *gluten/	100g	Chleb pszeniczny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		2	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		3	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
		4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Rzodkiewka 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka 20g	20g	Roszponka 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g
		6	Roszponka 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszponka 20g	20g
		7	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
		8										
	II	1	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polewą miódową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal		Energia	2198	Energia	2122	Energia	2101	Energia	2122	Energia	1906	
g		Białko	117,79	Białko	116,31	Białko	116,19	Białko	116,31	Białko	129,9	
g		Tłuszcz	62,026	Tłuszcz	61,486	Tłuszcz	59,086	Tłuszcz	61,486	Tłuszcz	75,776	
g		Kwasy Nasycone	5,409	Kwasy Nasycone	5,263	Kwasy Nasycone	5,263	Kwasy Nasycone	5,263	Kwasy Nasycone	2,304	
g		Węglowodany ogółem	287	Węglowodany ogółem	272,45	Węglowodany ogółem	272,39	Węglowodany ogółem	272,45	Węglowodany ogółem	206,3	
g		W tym cukry	39,446	W tym cukry	38,666	W tym cukry	38,666	W tym cukry	38,666	W tym cukry	12,711	
g		Błonnik pokarmowy	39,248	Błonnik pokarmowy	33,938	Błonnik pokarmowy	33,938	Błonnik pokarmowy	33,938	Błonnik pokarmowy	35,553	
mg		Sód	1586	Sód	1431	Sód	1453	Sód	1431	Sód	1700	

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 12 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
ŚNIADANIE	I	1	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		3	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		4	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g
		5	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		6	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		7	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g
		8	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		9										
		10										
II	1										Kefir szt. *mleko/	200g
	2											
OBIAD		1	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
		2	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 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 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		5	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		6										
		7										
Potw ieczo ręk	1											
	2											
Kolaacja	I	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 razowy 90g *gluten/	90g
		2	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		3	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		6										
		7										
		8										
II	1	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	
kcal		Energia	2207	Energia	1995	Energia	1974	Energia	1995	Energia	2312	
g		Białko	98,487	Białko	98,54	Białko	98,42	Białko	98,54	Białko	118,52	
g		Tłuszcz	84,143	Tłuszcz	74,747	Tłuszcz	72,347	Tłuszcz	74,747	Tłuszcz	91,029	
g		Kwasy Nasycone	18,235	Kwasy Nasycone	17,37	Kwasy Nasycone	17,37	Kwasy Nasycone	17,37	Kwasy Nasycone	15,116	
g		Węglowodany ogółem	262	Węglowodany ogółem	232,14	Węglowodany ogółem	232,08	Węglowodany ogółem	232,14	Węglowodany ogółem	247,6	
g		W tym cukry	10,969	W tym cukry	13,096	W tym cukry	13,096	W tym cukry	13,096	W tym cukry	12,974	
g		Błonnik pokarmowy	26,412	Błonnik pokarmowy	22,967	Błonnik pokarmowy	22,967	Błonnik pokarmowy	22,967	Błonnik pokarmowy	32,933	
mg		Sód	1824	Sód	1708	Sód	1731	Sód	1708	Sód	2080	

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 13 marca 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
SNIADANIE	I	1	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt. 200g
		2	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/
		3	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	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/
		4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/
		5	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g
		6	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g
		7	Herbata z cytryną	250g							Herbata z cytryną
		8									
		9									
		10									
	II	1									Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/
	2										80g
OBIAD	I	1	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/
		2	Sznicel drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Surówka bułgarska z papryką 150g
		4	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Kompot	250g	Kompot
		5	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g
		6									
		7									
Podwieczorek	I	1									
	2										
KOLACJA	I	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 razowy 90g *gluten/
		2	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/
		3	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/
		4	Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g
		5	Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g
		6	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa
		7									
		8									
	II	1	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/
kcal		Energia	2337	Energia	2154,3	Energia	2171,1	Energia	2154,3	Energia	2540
g		Białko	118,37	Białko	114,71	Białko	114,63	Białko	114,71	Białko	140,25
g		Tłuszcz	91,678	Tłuszcz	85,428	Tłuszcz	87,153	Tłuszcz	85,428	Tłuszcz	103
g		Kwasy Nasycone	9,736	Kwasy Nasycone	9,646	Kwasy Nasycone	9,646	Kwasy Nasycone	9,646	Kwasy Nasycone	4,291
g		Węglowodany ogółem	257,63	Węglowodany ogółem	230,56	Węglowodany ogółem	230,53	Węglowodany ogółem	230,56	Węglowodany ogółem	253,17
g		W tym cukry	23,27	W tym cukry	28,89	W tym cukry	28,89	W tym cukry	28,89	W tym cukry	15,29
g		Błonnik pokarmowy	25,544	Błonnik pokarmowy	24,778	Błonnik pokarmowy	24,778	Błonnik pokarmowy	24,778	Błonnik pokarmowy	35,958
mg		Sód	1498	Sód	1378	Sód	1401	Sód	1378	Sód	2231

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

czwartek 14 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa				
SNIAĐANIE	I	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	Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g				
		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 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb razowy 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	Parówki z indyka 2 szt. 70g	Parówki z indyka 2 szt. 70g				
		4	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Margaryna miękka kubkowa 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Ketchup 1 szt. 1g					
		5	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Pomidor bez skóry 100g 100g	Pomidor 100g 100g	Pomidor 100g 100g	masło 10g *mleko/ 10g					
		6	Rzodkiewka 50g 50g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Rzodkiewka 50g 50g					
		7	Pomidor 50g 50g	Pomidor 100g 100g				Pomidor 50g 50g					
		8	Herbata z cytryną 250g					Herbata z cytryną 250g					
		9											
		10											
	II	1						Jabłko 1szt. 180g					
	2												
OBIAĐ		1	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ 350g				
		2	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/ 150g				
		3	Surówka z marchewką 150g 150g	Kopytka 150g *gluten/ 150g	Kopytka 150g *gluten/ 150g	Kopytka 150g *gluten/ 150g	Kopytka 150g *gluten/ 150g	Kopytka 150g *gluten/ 150g	Surówka z marchewką 150g 150g				
		4	Kopytka 150g *gluten/ 150g	Surówka z marchewką 150g 150g	Surówka z marchewką 150g 150g	Surówka z marchewką 150g 150g	Surówka z marchewką 150g 150g	Surówka z marchewką 150g 150g	Kompot 250g				
		5	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kasza pęczak 150g 150g				
		6											
		7											
Potw ieczo rek		1											
		2											
Kolacja	I	1	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	Chleb pszenny 25g *gluten/ 25g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g				
		2	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g				
		3	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g	Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g	Salatka z szynką i fasolką edamame *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/ 250g				
		4											
		5											
		6											
		7											
		8											
	II	1	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Skyr szt. *mleko/ 140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ 80g					
			kcal	Energia	2366	Energia	2284	Energia	2251	Energia	2272	Energia	2120
			g	Białko	123,13	Białko	120,15	Białko	119,81	Białko	119,93	Białko	96,269
			g	Tłuszcz	92,292	Tłuszcz	90,692	Tłuszcz	88,172	Tłuszcz	90,572	Tłuszcz	75,876
			g	Kwasy Nasycone	8,494	Kwasy Nasycone	8,399	Kwasy Nasycone	8,399	Kwasy Nasycone	8,399	Kwasy Nasycone	4,8105
			g	Węglowodany ogółem	296,89	Węglowodany ogółem	285	Węglowodany ogółem	282,23	Węglowodany ogółem	282,29	Węglowodany ogółem	264,59
			g	W tym cukry	15,593	W tym cukry	14,823	W tym cukry	13,299	W tym cukry	13,299	W tym cukry	19,685
			g	Błonnik pokarmowy	30,163	Błonnik pokarmowy	24,065	Błonnik pokarmowy	23,681	Błonnik pokarmowy	23,681	Błonnik pokarmowy	33,033
			mg	Sód	1613	Sód	1502	Sód	1410	Sód	1387	Sód	1754

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

piątek 15 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
SNIADANIE	I	1	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g
		2	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		3	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g
		4	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g
		6	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g
		7	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	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										Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g
	2											
OBIAD		1	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		2	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		3	Sos śmietankowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos śmietankowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos śmietankowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		4	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		5	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		6	Kompot	250g	Kompot	250g					Kompot	250g
		7										
Potw ieczo rek	1											
	2											
Kolejnia	I	1	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		2	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		3	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g
		4	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		5	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		6	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g
		7	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		8										
II	1	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2264	Energia	2266	Energia	2156	Energia	2200	Energia	2435
		g	Bialko	116	Bialko	115,45	Bialko	113,9	Bialko	113,47	Bialko	131,87
		g	Tluszcz	91,618	Tluszcz	91,252	Tluszcz	86,33	Tluszcz	87,81	Tluszcz	114,33
		g	Kwasy Nasycone	3,851	Kwasy Nasycone	3,801	Kwasy Nasycone	3,756	Kwasy Nasycone	3,756	Kwasy Nasycone	4,264
		g	Węglowodany ogółem	243,35	Węglowodany ogółem	246	Węglowodany ogółem	231,68	Węglowodany ogółem	240,23	Węglowodany ogółem	217,43
		g	W tym cukry	26,718	W tym cukry	26,67	W tym cukry	25,315	W tym cukry	28,73	W tym cukry	23,513
		g	Błonnik pokarmowy	30,439	Błonnik pokarmowy	27,115	Błonnik pokarmowy	23,454	Błonnik pokarmowy	23,571	Błonnik pokarmowy	34,597
		mg	Sód	1428	Sód	1412	Sód	1306	Sód	1314	Sód	1721

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

sobota 16 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoreszkowa			
SNIADANIE	I	1	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		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 razowy 60g *gluten/	60g
		3	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g
		4	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		5	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		6	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g
		7	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g			Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g
		8	Herbata z cytryną	250g							Herbata z cytryną	250g
		9										
		10										
	II	1									Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	2											
OBIAD		1	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		2	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g
		3	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		4										
		5										
		6										
		7										
Pomocniczo		1										
		2										
Kolekcja	I	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 razowy 90g *gluten/	90g
		2	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		3	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		4	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		5	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		6	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		7										
		8										
II	1	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
<p>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</p>												
kcal	Energia	2327	Energia	2248	Energia	2178	Energia	2248	Energia	2417		
g	Białko	112,23	Białko	110,61	Białko	101,94	Białko	110,61	Białko	115,08		
g	Tłuszcz	80,005	Tłuszcz	79,185	Tłuszcz	75,435	Tłuszcz	79,185	Tłuszcz	90,89		
g	Kwasy Nasycone	7,196	Kwasy Nasycone	7,106	Kwasy Nasycone	6,701	Kwasy Nasycone	7,106	Kwasy Nasycone	4,121		
g	Węglowodany ogółem	259,21	Węglowodany ogółem	245,29	Węglowodany ogółem	244,33	Węglowodany ogółem	245,29	Węglowodany ogółem	247,92		
g	W tym cukry	20,697	W tym cukry	19,217	W tym cukry	18,767	W tym cukry	19,217	W tym cukry	22,992		
g	Błonnik pokarmowy	34,518	Błonnik pokarmowy	30,118	Błonnik pokarmowy	30,118	Błonnik pokarmowy	30,118	Błonnik pokarmowy	41,553		
mg	Sód	1635	Sód	1420	Sód	1168	Sód	1420	Sód	1940		

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 17 marca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
ŚNIADANIE	I	1	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		2	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		3	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		4	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g
		6	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g
		7	Pomidor 50g	50g							Herbata z cytryną	250g
		8	Herbata z cytryną	250g								
		9										
		10										
II	1										Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
	2											
OBIAD	1	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	
	2	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
	3	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
	4	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	6											
	7											
Potw ieczno ręk	1											
	2											
Kolacja	I	1	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		2	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g
		3	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		4	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		6	Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g
		7	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
		8										
II	1	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
kcal		Energia	2332	Energia	2225	Energia	2128	Energia	2197	Energia	2585	
g		Białko	98,49	Białko	96,245	Białko	96,16	Białko	95,13	Białko	124,32	
g		Tłuszcz	102,13	Tłuszcz	98,477	Tłuszcz	92,022	Tłuszcz	98,422	Tłuszcz	116,9	
g		Kwasy Nasycone	16,326	Kwasy Nasycone	14,256	Kwasy Nasycone	13,946	Kwasy Nasycone	14,301	Kwasy Nasycone	13,061	
g		Węglowodany ogółem	253,71	Węglowodany ogółem	240,59	Węglowodany ogółem	233,27	Węglowodany ogółem	232,62	Węglowodany ogółem	248,66	
g		W tym cukry	22,859	W tym cukry	22,024	W tym cukry	31,454	W tym cukry	25,304	W tym cukry	11,034	
g		Błonnik pokarmowy	24,333	Błonnik pokarmowy	19,503	Błonnik pokarmowy	20,413	Błonnik pokarmowy	19,463	Błonnik pokarmowy	35,018	
mg		Sód	1651	Sód	1504	Sód	1596	Sód	1496	Sód	2127	

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