

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	
	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	
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	
	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	
			Kompot	250g					Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		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/	100g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g		
	II	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2624,1	Energia	2660	Energia	2452,1	Energia	2603,5	Energia	2144,2	
g	Białko	115,74	Białko	116,74	Białko	117,27	Białko	115,62	Białko	118,82	
g	Tłuszcz	107,57	Tłuszcz	107,8	Tłuszcz	100,12	Tłuszcz	105,17	Tłuszcz	70,764	
g	Kwasy Nasycone	13,281	Kwasy Nasycone	13,333	Kwasy Nasycone	12,876	Kwasy Nasycone	13,281	Kwasy Nasycone	8,263	
g	Węglowodany ogółem	284,98	Węglowodany ogółem	292,49	Węglowodany ogółem	270,48	Węglowodany ogółem	284,92	Węglowodany ogółem	257,83	
g	W tym cukry	13,833	W tym cukry	14,164	W tym cukry	21,163	W tym cukry	13,833	W tym cukry	29,419	
g	Błonnik pokarmowy	38,581	Błonnik pokarmowy	38,735	Błonnik pokarmowy	23,391	Błonnik pokarmowy	38,581	Błonnik pokarmowy	24,425	
mg	Sód	2661,1	Sód	2661,2	Sód	2586,6	Sód	2683,7	Sód	1058,3	

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

wtorek 02 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta cukrzycowa wątrobowa	Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa	Dieta ubogoresztkowa				
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ 300g				
		Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g				
		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				
		Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Salata 30g 30g	Papryka 50g 50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g				
		Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g				
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Herbata z cytryną 250g 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Herbata z cytryną 250g 250g				
		Herbata z cytryną 250g 250g	Herbata z cytryną 250g 250g		Herbata z cytryną 250g 250g					
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g					
OBIAD	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					
	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g					
	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/ 150g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/ 180g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/ 150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/ 150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/ 180g					
	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g					
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt. 200g								
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g				
		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	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g				
		Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g				
		Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 100g 100g	Pomidor 50g 50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g 50g				
		Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	masło 10g *mleko/ 10g	Ogórek kiszony 60g 60g	masło 10g *mleko/ 10g				
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Herbata owocowa 250g 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Herbata owocowa 250g 250g				
		Herbata owocowa 250g 250g	Herbata owocowa 250g 250g		Herbata owocowa 250g 250g					
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g				
kcal	Energia	2265	Energia	2476,6	Energia	2167,5	Energia	2244,4	Energia	2199,8
g	Białko	106,22	Białko	128,87	Białko	108,32	Białko	106,1	Białko	103,43
g	Tłuszcz	87,408	Tłuszcz	97,478	Tłuszcz	79,203	Tłuszcz	85,008	Tłuszcz	80,508
g	Kwasy Nasycone	3,076	Kwasy Nasycone	3,096	Kwasy Nasycone	3,061	Kwasy Nasycone	3,076	Kwasy Nasycone	6,121
g	Węglowodany ogółem	258,7	Węglowodany ogółem	266,2	Węglowodany ogółem	258,01	Węglowodany ogółem	258,64	Węglowodany ogółem	265,8
g	W tym cukry	31,747	W tym cukry	31,957	W tym cukry	29,017	W tym cukry	31,747	W tym cukry	31,912
g	Błonnik pokarmowy	39,239	Błonnik pokarmowy	39,389	Błonnik pokarmowy	27,284	Błonnik pokarmowy	39,239	Błonnik pokarmowy	28,524
mg	Sód	2321,8	Sód	2461,8	Sód	2154,5	Sód	2344,4	Sód	1821,3

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

środa 03 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	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	Polewica sopocka 60g *soja/	60g
		Polewica sopocka 60g *soja/	60g	Polewica sopocka 30g *soja/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polewica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g		
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek			Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g		
	II	Kanapka razowa z polewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2330,5	Energia	2528,3	Energia	2314,3	Energia	2309,9	Energia	2122,2	
g	Białko	103,96	Białko	105,98	Białko	112,88	Białko	103,84	Białko	111,52	
g	Tłuszcz	102,39	Tłuszcz	106,99	Tłuszcz	101,16	Tłuszcz	99,995	Tłuszcz	79,046	
g	Kwasy Nasycone	10,309	Kwasy Nasycone	10,249	Kwasy Nasycone	9,6	Kwasy Nasycone	10,309	Kwasy Nasycone	7,129	
g	Węglowodany ogółem	243,44	Węglowodany ogółem	277,89	Węglowodany ogółem	238,56	Węglowodany ogółem	243,38	Węglowodany ogółem	241,51	
g	W tym cukry	23,83	W tym cukry	24,6	W tym cukry	20,74	W tym cukry	23,83	W tym cukry	30,118	
g	Błonnik pokarmowy	34,448	Błonnik pokarmowy	39,768	Błonnik pokarmowy	21,86	Błonnik pokarmowy	34,448	Błonnik pokarmowy	27,312	
mg	Sód	2306,4	Sód	2566,1	Sód	1671,3	Sód	2329	Sód	1753,2	

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 dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 04 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek				Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g						
Kolacja	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g		
	II		Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/

kcal	Energia	2280	Energia	2321,5	Energia	2173,6	Energia	2259,4	Energia	2176,1
g	Białko	123,85	Białko	134,62	Białko	130,31	Białko	123,73	Białko	100,02
g	Tłuszcz	84,984	Tłuszcz	68,409	Tłuszcz	65,044	Tłuszcz	82,584	Tłuszcz	72,879
g	Kwasy Nasycone	4,045	Kwasy Nasycone	4,255	Kwasy Nasycone	4,09	Kwasy Nasycone	4,045	Kwasy Nasycone	8,645
g	Węglowodany ogółem	252,15	Węglowodany ogółem	286,34	Węglowodany ogółem	271,86	Węglowodany ogółem	252,09	Węglowodany ogółem	277,77
g	W tym cukry	15,704	W tym cukry	16,434	W tym cukry	22,67	W tym cukry	15,704	W tym cukry	39,5
g	Błonnik pokarmowy	35,093	Błonnik pokarmowy	40,396	Błonnik pokarmowy	22,831	Błonnik pokarmowy	35,093	Błonnik pokarmowy	26,563
mg	Sód	2044,8	Sód	2196,3	Sód	1807,8	Sód	2067,4	Sód	1582,3

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

piątek 05 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g			
	II	Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	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	
	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek			Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mandarynka 2szt.	130g

kcal	Energia	2105,3	Energia	2361	Energia	2072,2	Energia	2084,7	Energia	1927
g	Białko	92,791	Białko	100,5	Białko	92,961	Białko	92,671	Białko	104,41
g	Tłuszcz	83,991	Tłuszcz	91,966	Tłuszcz	83,716	Tłuszcz	81,591	Tłuszcz	60,713
g	Kwasy Nasycone	10,615	Kwasy Nasycone	11,865	Kwasy Nasycone	10,554	Kwasy Nasycone	10,615	Kwasy Nasycone	7,441
g	Węglowodany ogółem	245,8	Węglowodany ogółem	281,22	Węglowodany ogółem	238,79	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	242,4
g	W tym cukry	20,527	W tym cukry	21,777	W tym cukry	19,942	W tym cukry	20,527	W tym cukry	27,214
g	Błonnik pokarmowy	34,284	Błonnik pokarmowy	39,604	Błonnik pokarmowy	29,554	Błonnik pokarmowy	34,284	Błonnik pokarmowy	26,842
mg	Sód	1864,1	Sód	2184,4	Sód	1793,4	Sód	1886,7	Sód	1288,7

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

sobota 06 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Banan 1szt.	120g
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony 100g *gluten/*mleko/*seler/	100g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek			Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Kielki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2182,1	Energia	2443,7	Energia	2242,1	Energia	2161,5	Energia	2285,1
g	Białko	141,37	Białko	150,14	Białko	142,51	Białko	141,25	Białko	121
g	Tłuszcz	77,973	Tłuszcz	85,193	Tłuszcz	77,173	Tłuszcz	75,573	Tłuszcz	60,843
g	Kwasy Nasycone	1,651	Kwasy Nasycone	1,861	Kwasy Nasycone	1,696	Kwasy Nasycone	1,651	Kwasy Nasycone	7,136
g	Węglowodany ogółem	264,07	Węglowodany ogółem	302,72	Węglowodany ogółem	289,28	Węglowodany ogółem	264,01	Węglowodany ogółem	317,53
g	W tym cukry	13,579	W tym cukry	14,614	W tym cukry	23,34	W tym cukry	13,579	W tym cukry	42,63
g	Błonnik pokarmowy	36,808	Błonnik pokarmowy	43,038	Błonnik pokarmowy	25,683	Błonnik pokarmowy	36,808	Błonnik pokarmowy	28,883
mg	Sód	1626	Sód	1959,6	Sód	1637,9	Sód	1648,6	Sód	1284,7

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

niedziela 07 kwietnia 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Twaróg 50g *mleko/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
II	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek			Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g
		Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2235,1	Energia	2469,6	Energia	2160,2	Energia	2141,9	Energia	2011,3	
g	Białko	127,94	Białko	135,24	Białko	131,42	Białko	117,53	Białko	130,51	
g	Tłuszcz	80,999	Tłuszcz	86,734	Tłuszcz	77,684	Tłuszcz	76,014	Tłuszcz	64,055	
g	Kwasy Nasycone	1,4915	Kwasy Nasycone	1,9015	Kwasy Nasycone	1,1665	Kwasy Nasycone	1,4915	Kwasy Nasycone	4,1525	
g	Węglowodany ogółem	246,66	Węglowodany ogółem	282,34	Węglowodany ogółem	238,58	Węglowodany ogółem	244,57	Węglowodany ogółem	231,42	
g	W tym cukry	13,429	W tym cukry	14,639	W tym cukry	15,839	W tym cukry	13,429	W tym cukry	21,959	
g	Błonnik pokarmowy	33,551	Błonnik pokarmowy	38,871	Błonnik pokarmowy	25,811	Błonnik pokarmowy	33,551	Błonnik pokarmowy	25,151	
mg	Sód	2466,7	Sód	2787,1	Sód	2362,4	Sód	2465,1	Sód	1579,3	

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