

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 kwietnia 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona	
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g
		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									Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	I	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
		Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) *gluten/	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g					Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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 80g *gluten/	80g
		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	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	2400,5	Energia	2333,2	Energia	2200,3	Energia	2094,3	Energia	2434,8	
g	Białko	107,48	Białko	106,49	Białko	105,75	Białko	118,65	Białko	112,17	
g	Tłuszcz	91,195	Tłuszcz	90,725	Tłuszcz	84,066	Tłuszcz	68,266	Tłuszcz	93,637	
g	Kwasy Nasycone	16,223	Kwasy Nasycone	16,098	Kwasy Nasycone	15,736	Kwasy Nasycone	8,236	Kwasy Nasycone	16,073	
g	Węglowodany ogółem	281	Węglowodany ogółem	268,48	Węglowodany ogółem	253,46	Węglowodany ogółem	250,46	Węglowodany ogółem	279,05	
g	W tym cukry	21,514	W tym cukry	20,804	W tym cukry	29,913	W tym cukry	29,113	W tym cukry	27,76	
g	Błonnik pokarmowy	28,605	Błonnik pokarmowy	23,645	Błonnik pokarmowy	24,621	Błonnik pokarmowy	24,621	Błonnik pokarmowy	26,135	
mg	Sód	1804,1	Sód	1656,6	Sód	1747,7	Sód	1081,7	Sód	1827,1	

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 02 kwietnia 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona		
SNIADANIE	I	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	
		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	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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									Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
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 wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	
		Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
		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	Pasta ze schabu pieczonego 30g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	30g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g									
		II	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	2187,5	Energia	2185,3	Energia	2185,3	Energia	2164,7	Energia	2182,5		
g	Białko	104,02	Białko	103,45	Białko	103,45	Białko	103,33	Białko	105,2		
g	Tłuszcz	81,138	Tłuszcz	80,458	Tłuszcz	80,458	Tłuszcz	78,058	Tłuszcz	87,613		
g	Kwasy Nasycone	6,096	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	5,926		
g	Węglowodany ogółem	261,99	Węglowodany ogółem	263,8	Węglowodany ogółem	263,8	Węglowodany ogółem	263,74	Węglowodany ogółem	243,76		
g	W tym cukry	29,637	W tym cukry	28,737	W tym cukry	28,737	W tym cukry	28,737	W tym cukry	34,412		
g	Błonnik pokarmowy	31,449	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	28,615		
mg	Sód	1882,6	Sód	1773,8	Sód	1773,8	Sód	1796,4	Sód	1867,3		

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 03 kwietnia 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	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	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	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									Serek homogenizowany 1 szt.	150g	
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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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
		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	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	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	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	

kcal	Energia	2241,9	Energia	2152,7	Energia	2217	Energia	2230,3	Energia	2376,5
g	Białko	99,513	Białko	96,81	Białko	99,129	Białko	107,44	Białko	117,42
g	Tłuszcz	98,227	Tłuszcz	97,251	Tłuszcz	97,562	Tłuszcz	96,992	Tłuszcz	105,78
g	Kwasy Nasycone	13,016	Kwasy Nasycone	12,905	Kwasy Nasycone	12,985	Kwasy Nasycone	12,31	Kwasy Nasycone	12,974
g	Węglowodany ogółem	240,08	Węglowodany ogółem	225,66	Węglowodany ogółem	238,34	Węglowodany ogółem	234,11	Węglowodany ogółem	238,31
g	W tym cukry	23,905	W tym cukry	23,242	W tym cukry	23,35	W tym cukry	21,076	W tym cukry	32,907
g	Błonnik pokarmowy	27,37	Błonnik pokarmowy	21,726	Błonnik pokarmowy	23,3	Błonnik pokarmowy	22,916	Błonnik pokarmowy	28,086
mg	Sód	1778,9	Sód	1676,4	Sód	1788,7	Sód	1297,3	Sód	1841,1

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

czwartek 04 kwietnia 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/ 300g
		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	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ 60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ 60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/ 60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/ 60g
		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	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	PASTA Z KIEŁBASY KROTOSZYŃSKIEJ 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ 60g	PASTA Z KIEŁBASY KROTOSZYŃSKIEJ 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ 60g
		Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g 100g
		Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Pomidor bez skóry 50g 50g	Pomidor bez skóry 50g 50g	Pomidor bez skóry 50g 50g	Pomidor bez skóry 50g 50g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g
		Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g		
II									Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 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	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	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 180g 180g	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	Ryż al dente 180g 180g	Ryż (dr)180g 180g	Ryż (dr)180g 180g
		Jabłko 1szt. 180g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Kompot 250g	Kompot 250g
		Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g		
Podwieczorek										
KOLACJA	I	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 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 100g *gluten/ 100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/ 80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/ 80g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g	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	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g
		Ogórek kiszony 60g 60g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g 100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g 100g
		Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g
		masło 10g *mleko/ 10g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g
		Herbata miętowa 250g								
II	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	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	2202,7	Energia	2143	Energia	2143	Energia	2011	Energia	2201
g	Białko	101,34	Białko	99,841	Białko	99,841	Białko	100,36	Białko	119,09
g	Tłuszcz	73,999	Tłuszcz	72,739	Tłuszcz	72,739	Tłuszcz	57,309	Tłuszcz	83,144
g	Kwasy Nasycone	8,735	Kwasy Nasycone	8,645	Kwasy Nasycone	8,645	Kwasy Nasycone	8,645	Kwasy Nasycone	8,57
g	Węglowodany ogółem	281,49	Węglowodany ogółem	272,35	Węglowodany ogółem	272,35	Węglowodany ogółem	273,09	Węglowodany ogółem	240,68
g	W tym cukry	26,309	W tym cukry	33,97	W tym cukry	33,97	W tym cukry	33,83	W tym cukry	26,055
g	Błonnik pokarmowy	29,588	Błonnik pokarmowy	23,148	Błonnik pokarmowy	23,148	Błonnik pokarmowy	23,131	Błonnik pokarmowy	23,753
mg	Sód	1722,8	Sód	1501,8	Sód	1501,8	Sód	1469,6	Sód	1632,4

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 05 kwietnia 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona	
SNIADANIE	I	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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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								
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 z białek 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I	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 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	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Ogórek 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor bez skóry 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		
Podwieczorek	II	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	1986,9	Energia	1959,2	Energia	1959,2	Energia	1938,6	Energia	2105,8	
g	Białko	88,137	Białko	88,077	Białko	88,077	Białko	87,957	Białko	93,952	
g	Tłuszcz	73,893	Tłuszcz	73,673	Tłuszcz	73,673	Tłuszcz	71,273	Tłuszcz	80,488	
g	Kwasy Nasycone	13,632	Kwasy Nasycone	13,541	Kwasy Nasycone	13,541	Kwasy Nasycone	13,541	Kwasy Nasycone	13,594	
g	Węglowodany ogółem	247,2	Węglowodany ogółem	238,66	Węglowodany ogółem	238,66	Węglowodany ogółem	238,6	Węglowodany ogółem	250,74	
g	W tym cukry	17,512	W tym cukry	24,363	W tym cukry	24,363	W tym cukry	24,363	W tym cukry	33,733	
g	Błonnik pokarmowy	26,976	Błonnik pokarmowy	26,316	Błonnik pokarmowy	26,316	Błonnik pokarmowy	26,316	Błonnik pokarmowy	26,316	
mg	Sód	1256,6	Sód	1258,2	Sód	1258,2	Sód	1280,8	Sód	1381,8	

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 06 kwietnia 2024

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta rozdrobniona	
SNIADANIE	I	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	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		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
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Sałata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Sałata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g		
II										Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		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 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	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	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
	II	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	2244,4	Energia	2165,5	Energia	2165,5	Energia	2144,9	Energia	2259,4	
g	Białko	120,19	Białko	114,5	Białko	114,5	Białko	114,38	Białko	119,26	
g	Tłuszcz	58,208	Tłuszcz	56,743	Tłuszcz	56,743	Tłuszcz	54,343	Tłuszcz	64,468	
g	Kwasy Nasycone	7,226	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	7,061	
g	Węglowodany ogółem	313,47	Węglowodany ogółem	305,51	Węglowodany ogółem	305,51	Węglowodany ogółem	305,45	Węglowodany ogółem	304,63	
g	W tym cukry	26,974	W tym cukry	37,2	W tym cukry	37,2	W tym cukry	37,2	W tym cukry	42,505	
g	Błonnik pokarmowy	32,053	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	28,113	
mg	Sód	1275,5	Sód	1128,2	Sód	1128,2	Sód	1150,8	Sód	1196	

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 07 kwietnia 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	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	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g
		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
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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									Serek homogenizowany 1 szt.
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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	250g
		Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g								
		II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.
kcal	Energia	2129,5	Energia	2036,5	Energia	2036,5	Energia	2015,9	Energia	2060	
g	Białko	113,28	Białko	113,56	Białko	113,56	Białko	113,44	Białko	130,94	
g	Tłuszcz	76,01	Tłuszcz	76,755	Tłuszcz	76,755	Tłuszcz	74,355	Tłuszcz	68,07	
g	Kwasy Nasycone	4,5525	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	4,1675	
g	Węglowodany ogółem	249,91	Węglowodany ogółem	226,1	Węglowodany ogółem	226,1	Węglowodany ogółem	226,04	Węglowodany ogółem	234,16	
g	W tym cukry	19,094	W tym cukry	22,059	W tym cukry	22,059	W tym cukry	22,059	W tym cukry	22,104	
g	Błonnik pokarmowy	27,836	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	25,311	
mg	Sód	2145,9	Sód	1963,4	Sód	1963,4	Sód	1986	Sód	1620,8	

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