

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 29 kwietnia 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
I SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	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
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	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
II OBIAD							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	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	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g
Kompot	250g	Kompot	250g			Kompot	250g			
Kobieta KOLACJA										
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	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
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rukola 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g	Rukola 20g	20g
	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	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/

kcj	Energia	2147,4	Energia	2069,3	Energia	1936,4	Energia	2406,9	Energia	2371,1
g	Białko	109,87	Białko	108,31	Białko	107,57	Białko	119,12	Białko	118,13
g	Tłuszcz	67,34	Tłuszcz	66,645	Tłuszcz	59,986	Tłuszcz	83,942	Tłuszcz	83,718
g	Kwasy Nasycone	8,492	Kwasy Nasycone	8,337	Kwasy Nasycone	7,975	Kwasy Nasycone	5,602	Kwasy Nasycone	5,55
g	Węglowodany ogółem	271,44	Węglowodany ogółem	257,57	Węglowodany ogółem	242,55	Węglowodany ogółem	282,93	Węglowodany ogółem	275,42
g	W tym cukry	20,774	W tym cukry	20,064	W tym cukry	29,173	W tym cukry	13,424	W tym cukry	13,093
g	Błonnik pokarmowy	28,095	Błonnik pokarmowy	23,135	Błonnik pokarmowy	24,111	Błonnik pokarmowy	38,225	Błonnik pokarmowy	38,071
mg	Sód	1081,7	Sód	934,19	Sód	1025,3	Sód	1938,8	Sód	1938,7

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
wtorek 30 kwietnia 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 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	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							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 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Serek wiejski 1 szt.	200g		
I KOLACJA	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет 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 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	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	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal	Energia	2187,5	Energia	2185,3	Energia	2164,7	Energia	2476,6	Energia	2265
g	Białko	104,02	Białko	103,45	Białko	103,33	Białko	128,87	Białko	106,22
g	Tłuszcz	81,138	Tłuszcz	80,458	Tłuszcz	78,058	Tłuszcz	97,478	Tłuszcz	87,408
g	Kwasy Nasycone	6,096	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	3,096	Kwasy Nasycone	3,076
g	Węglowodany ogółem	261,99	Węglowodany ogółem	263,8	Węglowodany ogółem	263,74	Węglowodany ogółem	266,2	Węglowodany ogółem	258,7
g	W tym cukry	29,637	W tym cukry	28,737	W tym cukry	28,737	W tym cukry	31,957	W tym cukry	31,747
g	Błonnik pokarmowy	31,449	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	39,389	Błonnik pokarmowy	39,239
mg	Sód	1882,6	Sód	1773,8	Sód	1796,4	Sód	2461,8	Sód	2322

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											
środa 01 maja 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		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	
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 pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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 pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		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	Kanapka razowa z polewką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal		Energia	2233,3	Energia	2121,5	Energia	2144,1	Energia	2412,7	Energia	2215
g		Białko	105,11	Białko	101,91	Białko	111,17	Białko	107,17	Białko	105,15
g		Tłuszcz	89,234	Tłuszcz	88,293	Tłuszcz	87,759	Tłuszcz	97,509	Tłuszcz	92,914
g		Kwasy Nasycone	13,117	Kwasy Nasycone	12,971	Kwasy Nasycone	12,296	Kwasy Nasycone	10,162	Kwasy Nasycone	10,222
g		Węglowodany ogółem	253,77	Węglowodany ogółem	232,46	Węglowodany ogółem	229,29	Węglowodany ogółem	268,04	Węglowodany ogółem	233,58
g		W tym cukry	22,078	W tym cukry	21,255	W tym cukry	18,939	W tym cukry	23,263	W tym cukry	22,493
g		Błonnik pokarmowy	29,911	Błonnik pokarmowy	22,687	Błonnik pokarmowy	22,777	Błonnik pokarmowy	40,376	Błonnik pokarmowy	35,056
mg		Sód	1997,3	Sód	1846,8	Sód	1345,2	Sód	2424,2	Sód	2164

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczychy; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. bubin
 (*) 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 02 maja 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
SNIADANIE		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	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g	Chleb razowy 60g *gluten/ 60g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ 60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ 60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ 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	Szpinak baby 20g 20g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g
		Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Pomidor bez skóry 50g 50g	Szpinak baby 20g 20g	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	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 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	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 z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml 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 150g 150g	Ryż al dente 150g 150g	Ryż al dente 150g 150g	Ryż al dente 150g 150g	Ryż al dente 150g 150g
		Jabłko 1szt. 180g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g
		Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ 80g
Kolaćca		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	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g	Chleb razowy 90g *gluten/ 90g
		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	Domowa wędlina z kurczaka 60g 60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g 60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g 60g
		Ogórek kiszony 60g 60g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g
		Salata 30g 30g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g 10g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g
		masło 10g *mleko/ 10g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 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
	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	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. bubin
 (*) 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 03 maja 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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 bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	
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 z białek 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
Kolejcia		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		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	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		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		Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal		Energia	1997,7	Energia	1945,2	Energia	1924,6	Energia	2306,8	Energia	2051
g		Białko	88,107	Białko	87,327	Białko	87,207	Białko	97,622	Białko	89,917
g		Tłuszcz	73,623	Tłuszcz	73,273	Tłuszcz	70,873	Tłuszcz	91,583	Tłuszcz	83,608
g		Kwasy Nasycone	13,612	Kwasy Nasycone	13,491	Kwasy Nasycone	13,491	Kwasy Nasycone	11,787	Kwasy Nasycone	10,537
g		Węglowodany ogółem	251,46	Węglowodany ogółem	237,71	Węglowodany ogółem	237,65	Węglowodany ogółem	268,73	Węglowodany ogółem	233,31
g		W tym cukry	17,152	W tym cukry	23,913	W tym cukry	23,913	W tym cukry	20,337	W tym cukry	19,087
g		Błonnik pokarmowy	27,586	Błonnik pokarmowy	26,616	Błonnik pokarmowy	26,616	Błonnik pokarmowy	38,601	Błonnik pokarmowy	33,281
mg		Sód	1467	Sód	1425,2	Sód	1447,8	Sód	2089,8	Sód	1769

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 04 maja 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	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
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
II								Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
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 gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 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	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		
Kolejcia		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		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	Papryka 100g	100g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g			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	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2244,4	Energia	2165,5	Energia	2144,9	Energia	2443,7	Energia	2182
g	Białko	120,19	Białko	114,5	Białko	114,38	Białko	150,14	Białko	141,37
g	Tłuszcz	58,208	Tłuszcz	56,743	Tłuszcz	54,343	Tłuszcz	85,193	Tłuszcz	77,973
g	Kwasy Nasycone	7,226	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	1,861	Kwasy Nasycone	1,651
g	Węglowodany ogółem	313,47	Węglowodany ogółem	305,51	Węglowodany ogółem	305,45	Węglowodany ogółem	302,72	Węglowodany ogółem	264,07
g	W tym cukry	26,974	W tym cukry	37,2	W tym cukry	37,2	W tym cukry	14,614	W tym cukry	13,579
g	Błonnik pokarmowy	32,053	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	43,038	Błonnik pokarmowy	36,808
mg	Sód	1275,5	Sód	1128,2	Sód	1150,8	Sód	1959,6	Sód	1626

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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											
niedziela 05 maja 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 dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzykowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE		Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
Kolejcia		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 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 z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g	Salatka ziemniaczana ze śledziem z jogurtem 250g *ryby/*mleko/	250g
		Salatka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2129,5	Energia	2036,5	Energia	2015,9	Energia	2469,6	Energia	2235
g		Białko	113,28	Białko	113,56	Białko	113,44	Białko	135,24	Białko	127,94
g		Tłuszcz	76,01	Tłuszcz	76,755	Tłuszcz	74,355	Tłuszcz	86,734	Tłuszcz	81
g		Kwasy Nasycone	4,5525	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	1,9015	Kwasy Nasycone	1,4915
g		Węglowodany ogółem	249,91	Węglowodany ogółem	226,1	Węglowodany ogółem	226,04	Węglowodany ogółem	282,34	Węglowodany ogółem	246,66
g		W tym cukry	19,094	W tym cukry	22,059	W tym cukry	22,059	W tym cukry	14,639	W tym cukry	13,429
g		Błonnik pokarmowy	27,836	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	25,171	Błonnik pokarmowy	38,871	Błonnik pokarmowy	33,551
mg		Sód	2145,9	Sód	1963,4	Sód	1986	Sód	2787,1	Sód	2467

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