

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 29 kwietnia 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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			Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	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 *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g
		Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
								Kompot	250g	Kompot	250g
I	Kolejcia										
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	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
		Pomidor 100g	100g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z polewą sopoćką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewą sopoćką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2036,4	Energia	2188,3	Energia	2350,5	Energia	2026,2	Energia	2173
g		Białko	107,57	Białko	119,08	Białko	118,01	Białko	117,59	Białko	114,33
g		Tłuszcz	59,986	Tłuszcz	76,038	Tłuszcz	81,318	Tłuszcz	60,024	Tłuszcz	68,607
g		Kwasy Nasycone	7,975	Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	5,55	Kwasy Nasycone	7,463	Kwasy Nasycone	8,298
g		Węglowodany ogółem	242,55	Węglowodany ogółem	259,57	Węglowodany ogółem	275,36	Węglowodany ogółem	252,81	Węglowodany ogółem	270,74
g		W tym cukry	29,173	W tym cukry	20,423	W tym cukry	13,093	W tym cukry	34,41	W tym cukry	27,17
g		Błonnik pokarmowy	24,111	Błonnik pokarmowy	22,881	Błonnik pokarmowy	38,071	Błonnik pokarmowy	27,286	Błonnik pokarmowy	26,16
mg		Sód	1025,3	Sód	1864,2	Sód	1961,3	Sód	1143,3	Sód	1130

**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											
wtorek 30 kwietnia 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIA DANIE	I	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	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
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II										
				Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			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 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 pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Kolejcia	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	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 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II										
		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2185,3	Energia	2157,2	Energia	2244,4	Energia	2199,8	Energia	2183
g		Białko	103,45	Białko	108,26	Białko	106,1	Białko	103,43	Białko	105,2
g		Tłuszcz	80,458	Tłuszcz	78,003	Tłuszcz	85,008	Tłuszcz	80,508	Tłuszcz	87,613
g		Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	3,061	Kwasy Nasycone	3,076	Kwasy Nasycone	6,121	Kwasy Nasycone	5,926
g		Węglowodany ogółem	263,8	Węglowodany ogółem	257,98	Węglowodany ogółem	258,64	Węglowodany ogółem	265,8	Węglowodany ogółem	243,76
g		W tym cukry	28,737	W tym cukry	29,017	W tym cukry	31,747	W tym cukry	31,912	W tym cukry	34,412
g		Błonnik pokarmowy	26,824	Błonnik pokarmowy	27,284	Błonnik pokarmowy	39,239	Błonnik pokarmowy	28,524	Błonnik pokarmowy	28,615
mg		Sód	1773,8	Sód	2165,8	Sód	2344,4	Sód	1821,3	Sód	1867

**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. tulin  
 (\*) 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 01 maja 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona																																																																																									
SNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g																																																																																							
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g																																																																																							
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g																																																																																							
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																									
				Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
				Herbata z cytryną	250g																																																																																													
	II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			Serek homogenizowany 1 szt.	150g																																																																																							
OBIAD	I	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 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																							
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g																																																																																							
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
Kolejca	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g																																																																																							
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g																																																																																							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ketchup 1 szt.	1g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g																																																																																							
						Herbata rumiankowa	250g																																																																																											
			II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																					
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2130,8</td> <td>Energia</td> <td>2257,4</td> <td>Energia</td> <td>2214,9</td> <td>Energia</td> <td>2086,4</td> <td>Energia</td> <td>2139</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>102,86</td> <td>Białko</td> <td>117,51</td> <td>Białko</td> <td>105,15</td> <td>Białko</td> <td>115,04</td> <td>Białko</td> <td>111,71</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>88,329</td> <td>Tłuszcz</td> <td>92,284</td> <td>Tłuszcz</td> <td>92,914</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,913</td> <td>Tłuszcz</td> <td>95,923</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>12,971</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,621</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>10,222</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>7,129</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,854</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>233,51</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>240,96</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>233,58</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>235,84</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>205,45</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,213</td> <td>W tym cukry</td> <td>20,803</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,493</td> <td>W tym cukry</td> <td>27,971</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,08</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,161</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>23,471</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>35,056</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>26,643</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,497</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1836,6</td> <td>Sód</td> <td>1623,8</td> <td>Sód</td> <td>2164,4</td> <td>Sód</td> <td>1784,6</td> <td>Sód</td> <td>1753</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2130,8	Energia	2257,4	Energia	2214,9	Energia	2086,4	Energia	2139	g	Białko	102,86	Białko	117,51	Białko	105,15	Białko	115,04	Białko	111,71	g	Tłuszcz	88,329	Tłuszcz	92,284	Tłuszcz	92,914	Tłuszcz	75,913	Tłuszcz	95,923	g	Kwasy Nasycone	12,971	Kwasy Nasycone	9,621	Kwasy Nasycone	10,222	Kwasy Nasycone	7,129	Kwasy Nasycone	9,854	g	Węglowodany ogółem	233,51	Węglowodany ogółem	240,96	Węglowodany ogółem	233,58	Węglowodany ogółem	235,84	Węglowodany ogółem	205,45	g	W tym cukry	21,213	W tym cukry	20,803	W tym cukry	22,493	W tym cukry	27,971	W tym cukry	30,08	g	Błonnik pokarmowy	23,161	Błonnik pokarmowy	23,471	Błonnik pokarmowy	35,056	Błonnik pokarmowy	26,643	Błonnik pokarmowy	25,497	mg	Sód	1836,6	Sód	1623,8	Sód	2164,4	Sód	1784,6	Sód	1753
kcal	Energia	2130,8	Energia	2257,4	Energia	2214,9	Energia	2086,4	Energia	2139																																																																																								
g	Białko	102,86	Białko	117,51	Białko	105,15	Białko	115,04	Białko	111,71																																																																																								
g	Tłuszcz	88,329	Tłuszcz	92,284	Tłuszcz	92,914	Tłuszcz	75,913	Tłuszcz	95,923																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	12,971	Kwasy Nasycone	9,621	Kwasy Nasycone	10,222	Kwasy Nasycone	7,129	Kwasy Nasycone	9,854																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	233,51	Węglowodany ogółem	240,96	Węglowodany ogółem	233,58	Węglowodany ogółem	235,84	Węglowodany ogółem	205,45																																																																																								
g	W tym cukry	21,213	W tym cukry	20,803	W tym cukry	22,493	W tym cukry	27,971	W tym cukry	30,08																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	23,161	Błonnik pokarmowy	23,471	Błonnik pokarmowy	35,056	Błonnik pokarmowy	26,643	Błonnik pokarmowy	25,497																																																																																								
mg	Sód	1836,6	Sód	1623,8	Sód	2164,4	Sód	1784,6	Sód	1753																																																																																								

**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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 02 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIA DANIE		Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	PASTA Z KIEŁBASY KROTOSZYŃSKIEJ 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor bez skórki 50g	50g	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			Serek wiejski 1 szt.
OBIA D		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
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek											
Kolecja		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Pasta z tuńczyka (bez żółtek) *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka (bez żółtek) *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka (bez żółtek) *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka (bez żółtek) *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
						Herbata miętowa	250g				
II		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2143,4	Energia	2146,9	Energia	2232,7	Energia	2153,3	Energia	2201
g		Białko	100,95	Białko	130,87	Białko	124,28	Białko	110,83	Białko	120,2
g		Tłuszcz	73,043	Tłuszcz	65,048	Tłuszcz	82,588	Tłuszcz	66,883	Tłuszcz	83,448
g		Kwasy Nasycone	8,645	Kwasy Nasycone	4,09	Kwasy Nasycone	4,045	Kwasy Nasycone	5,495	Kwasy Nasycone	8,57
g		Węglowodany ogółem	271,42	Węglowodany ogółem	265,14	Węglowodany ogółem	245,37	Węglowodany ogółem	275,79	Węglowodany ogółem	239,74
g		W tym cukry	35,619	W tym cukry	22,149	W tym cukry	15,183	W tym cukry	40,699	W tym cukry	27,704
g		Błonnik pokarmowy	24,361	Błonnik pokarmowy	23,564	Błonnik pokarmowy	35,826	Błonnik pokarmowy	27,776	Błonnik pokarmowy	24,966
mg		Sód	1395,3	Sód	1801,2	Sód	2060,8	Sód	1523,8	Sód	1526

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
piątek 03 maja 2024													
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa			Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa			Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
SNIAKANIE	I		Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
			Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g	
							Herbata z cytryną	250g					
II			Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Mandarynka 1szt. / 2 por.	130g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD	I		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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	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	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
II													
Kolejca	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	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	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
			Rukola 20g	20g	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		Mandarynka 2szt.	130g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mandarynka 2szt.	130g	Kisiel 250ml	250g		
kcal			Energia	2045,2	Energia	2071,5	Energia	2030,5	Energia	1913	Energia	2117	
g			Białko	87,327	Białko	93,757	Białko	89,797	Białko	103,66	Białko	93,922	
g			Tłuszcz	73,273	Tłuszcz	83,318	Tłuszcz	81,208	Tłuszcz	60,313	Tłuszcz	80,218	
g			Kwasy Nasycone	13,491	Kwasy Nasycone	10,551	Kwasy Nasycone	10,537	Kwasy Nasycone	7,391	Kwasy Nasycone	13,574	
g			Węglowodany ogółem	237,71	Węglowodany ogółem	242,9	Węglowodany ogółem	233,25	Węglowodany ogółem	241,45	Węglowodany ogółem	255	
g			W tym cukry	23,913	W tym cukry	17,707	W tym cukry	19,087	W tym cukry	26,764	W tym cukry	33,373	
g			Błonnik pokarmowy	26,616	Błonnik pokarmowy	21,676	Błonnik pokarmowy	33,281	Błonnik pokarmowy	27,142	Błonnik pokarmowy	26,926	
mg			Sód	1425,2	Sód	1768,2	Sód	1792,1	Sód	1455,7	Sód	1592	

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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 04 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	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	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		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	Banan 1szt.	120g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g				
II				Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	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 jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	
	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	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
I	Kolejcia	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	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	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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 owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2165,5	Energia	2242,1	Energia	2161,5	Energia	2285,1	Energia	2259
g		Białko	114,5	Białko	142,51	Białko	141,25	Białko	121	Białko	119,26
g		Tłuszcz	56,743	Tłuszcz	77,173	Tłuszcz	75,573	Tłuszcz	60,843	Tłuszcz	64,468
g		Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	1,696	Kwasy Nasycone	1,651	Kwasy Nasycone	7,136	Kwasy Nasycone	7,061
g		Węglowodany ogółem	305,51	Węglowodany ogółem	289,28	Węglowodany ogółem	264,01	Węglowodany ogółem	317,53	Węglowodany ogółem	304,63
g		W tym cukry	37,2	W tym cukry	23,34	W tym cukry	13,579	W tym cukry	42,63	W tym cukry	42,505
g		Błonnik pokarmowy	26,173	Błonnik pokarmowy	25,683	Błonnik pokarmowy	36,808	Błonnik pokarmowy	28,883	Błonnik pokarmowy	28,113
mg		Sód	1128,2	Sód	1637,9	Sód	1648,6	Sód	1284,7	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. 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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa			Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa			Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g		
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	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	Ogórek kiszony 60g	60g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		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				Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Pobawiacznok													
I	KOLACJA	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g		
		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 z szynką 250g *mleko/	250g	Salatka ziemniaczana z szynką 250g *mleko/	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	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

	kcal	Energia	2036,5	Energia	2160,2	Energia	2141,9	Energia	2011,3	Energia	2060
g		Białko	113,56	Białko	131,42	Białko	117,53	Białko	130,51	Białko	130,94
g		Tłuszcz	76,755	Tłuszcz	77,684	Tłuszcz	76,014	Tłuszcz	64,055	Tłuszcz	68,07
g		Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	1,1665	Kwasy Nasycone	1,4915	Kwasy Nasycone	4,1525	Kwasy Nasycone	4,1675
g		Węglowodany ogółem	226,1	Węglowodany ogółem	238,58	Węglowodany ogółem	244,57	Węglowodany ogółem	231,42	Węglowodany ogółem	234,16
g		W tym cukry	22,059	W tym cukry	15,839	W tym cukry	13,429	W tym cukry	21,959	W tym cukry	22,104
g		Blonnik pokarmowy	25,171	Blonnik pokarmowy	25,811	Blonnik pokarmowy	33,551	Blonnik pokarmowy	25,151	Blonnik pokarmowy	25,311
mg		Sód	1963,4	Sód	2362,4	Sód	2465,1	Sód	1579,3	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 Żywienia.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko