

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|--|--|---|--|------|------|---------|--------|---------|------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|---|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|-----|--------------------|--------|--------------------|--------|---|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|----|-----|------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| poniedziałek 06 maja 2024 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa | | Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca) | | Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I SNIADANIE | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ogórek 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ | 100g | Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ | 100g | Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ | 100g | Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ | 100g | Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pobawiacznok | | | | | | | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kolaćca | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rzodkiewka 50g | 50g | Rozzponka 20g | 20g | Rozzponka 20g | 20g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rozzponka 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Rozzponka 20g | 20g | Rozzponka 20g | 20g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2200,4</td> <td>Energia</td> <td>2124</td> <td>Energia</td> <td>2103,4</td> <td>Energia</td> <td>2227,6</td> <td>Energia</td> <td>1907,9</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>117,83</td> <td>Białko</td> <td>116,35</td> <td>Białko</td> <td>116,23</td> <td>Białko</td> <td>140,59</td> <td>Białko</td> <td>129,94</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>62,041</td> <td>Tłuszcz</td> <td>61,501</td> <td>Tłuszcz</td> <td>59,101</td> <td>Tłuszcz</td> <td>89,591</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,791</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>5,409</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>5,263</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>5,263</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>2,514</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>2,304</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>287,61</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>273,06</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>273</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>242,47</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>206,91</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>39,471</td> <td>W tym cukry</td> <td>38,691</td> <td>W tym cukry</td> <td>38,691</td> <td>W tym cukry</td> <td>13,986</td> <td>W tym cukry</td> <td>12,736</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>39,438</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>34,128</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>34,128</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>41,073</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>35,743</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1586</td> <td>Sód</td> <td>1430,8</td> <td>Sód</td> <td>1453,4</td> <td>Sód</td> <td>2130,6</td> <td>Sód</td> <td>1700,6</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | kcal | Energia | 2200,4 | Energia | 2124 | Energia | 2103,4 | Energia | 2227,6 | Energia | 1907,9 | g | Białko | 117,83 | Białko | 116,35 | Białko | 116,23 | Białko | 140,59 | Białko | 129,94 | g | Tłuszcz | 62,041 | Tłuszcz | 61,501 | Tłuszcz | 59,101 | Tłuszcz | 89,591 | Tłuszcz | 75,791 | g | Kwasy Nasycone | 5,409 | Kwasy Nasycone | 5,263 | Kwasy Nasycone | 5,263 | Kwasy Nasycone | 2,514 | Kwasy Nasycone | 2,304 | g | Węglowodany ogółem | 287,61 | Węglowodany ogółem | 273,06 | Węglowodany ogółem | 273 | Węglowodany ogółem | 242,47 | Węglowodany ogółem | 206,91 | g | W tym cukry | 39,471 | W tym cukry | 38,691 | W tym cukry | 38,691 | W tym cukry | 13,986 | W tym cukry | 12,736 | g | Blonnik pokarmowy | 39,438 | Blonnik pokarmowy | 34,128 | Blonnik pokarmowy | 34,128 | Blonnik pokarmowy | 41,073 | Blonnik pokarmowy | 35,743 | mg | Sód | 1586 | Sód | 1430,8 | Sód | 1453,4 | Sód | 2130,6 | Sód |
| kcal | Energia | 2200,4 | Energia | 2124 | Energia | 2103,4 | Energia | 2227,6 | Energia | 1907,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Białko | 117,83 | Białko | 116,35 | Białko | 116,23 | Białko | 140,59 | Białko | 129,94 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 62,041 | Tłuszcz | 61,501 | Tłuszcz | 59,101 | Tłuszcz | 89,591 | Tłuszcz | 75,791 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 5,409 | Kwasy Nasycone | 5,263 | Kwasy Nasycone | 5,263 | Kwasy Nasycone | 2,514 | Kwasy Nasycone | 2,304 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 287,61 | Węglowodany ogółem | 273,06 | Węglowodany ogółem | 273 | Węglowodany ogółem | 242,47 | Węglowodany ogółem | 206,91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | W tym cukry | 39,471 | W tym cukry | 38,691 | W tym cukry | 38,691 | W tym cukry | 13,986 | W tym cukry | 12,736 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Blonnik pokarmowy | 39,438 | Blonnik pokarmowy | 34,128 | Blonnik pokarmowy | 34,128 | Blonnik pokarmowy | 41,073 | Blonnik pokarmowy | 35,743 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mg | Sód | 1586 | Sód | 1430,8 | Sód | 1453,4 | Sód | 2130,6 | Sód | 1700,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin</p> <p>(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane</p> <p>W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony wymiary w jadłospisie produktów na równowagę pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.</p> <p>Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|--|--|---|---|---|------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|--------|-------|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|---|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|---|-------------|--------|-------------|--------|-------------|-------|-------------|--------|-------------|--------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|------|-------------------|--------|-------------------|--------|----|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| środa 08 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 bogatobiałkowa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SNIADANIE | I | Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa dyniowa 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa 350ml *mleko/ | 350g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Surówka bułgarska z papryką 150g | 150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Surówka bułgarska z papryką 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g | 150g | Surówka bułgarska z papryką 150g | 150g | Kompot | 250g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/ | 100g | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Papryka 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 20g | 20g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Szpinak baby 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 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 owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2339,1</td> <td>Energia</td> <td>2156,7</td> <td>Energia</td> <td>2057,1</td> <td>Energia</td> <td>2631,8</td> <td>Energia</td> <td>2542,8</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>118,42</td> <td>Białko</td> <td>114,76</td> <td>Białko</td> <td>115,14</td> <td>Białko</td> <td>142</td> <td>Białko</td> <td>140,3</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>91,693</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,443</td> <td>Tłuszcz</td> <td>73,946</td> <td>Tłuszcz</td> <td>106,83</td> <td>Tłuszcz</td> <td>103,03</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,736</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,646</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,646</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>6,791</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>4,291</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>258,24</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>231,16</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>231,27</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>264,78</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>253,78</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>23,295</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,915</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,46</td> <td>W tym cukry</td> <td>24,015</td> <td>W tym cukry</td> <td>15,315</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>25,734</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>24,968</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>24,9</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>37,248</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>36,148</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1497,8</td> <td>Sód</td> <td>1378,5</td> <td>Sód</td> <td>1324,1</td> <td>Sód</td> <td>2231,1</td> <td>Sód</td> <td>2231,1</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | kcal | Energia | 2339,1 | Energia | 2156,7 | Energia | 2057,1 | Energia | 2631,8 | Energia | 2542,8 | g | Białko | 118,42 | Białko | 114,76 | Białko | 115,14 | Białko | 142 | Białko | 140,3 | g | Tłuszcz | 91,693 | Tłuszcz | 85,443 | Tłuszcz | 73,946 | Tłuszcz | 106,83 | Tłuszcz | 103,03 | g | Kwasy Nasycone | 9,736 | Kwasy Nasycone | 9,646 | Kwasy Nasycone | 9,646 | Kwasy Nasycone | 6,791 | Kwasy Nasycone | 4,291 | g | Węglowodany ogółem | 258,24 | Węglowodany ogółem | 231,16 | Węglowodany ogółem | 231,27 | Węglowodany ogółem | 264,78 | Węglowodany ogółem | 253,78 | g | W tym cukry | 23,295 | W tym cukry | 28,915 | W tym cukry | 28,46 | W tym cukry | 24,015 | W tym cukry | 15,315 | g | Blonnik pokarmowy | 25,734 | Blonnik pokarmowy | 24,968 | Blonnik pokarmowy | 24,9 | Blonnik pokarmowy | 37,248 | Blonnik pokarmowy | 36,148 | mg | Sód | 1497,8 | Sód | 1378,5 | Sód | 1324,1 | Sód | 2231,1 | Sód | 2231,1 |
| kcal | Energia | 2339,1 | Energia | 2156,7 | Energia | 2057,1 | Energia | 2631,8 | Energia | 2542,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Białko | 118,42 | Białko | 114,76 | Białko | 115,14 | Białko | 142 | Białko | 140,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Tłuszcz | 91,693 | Tłuszcz | 85,443 | Tłuszcz | 73,946 | Tłuszcz | 106,83 | Tłuszcz | 103,03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Kwasy Nasycone | 9,736 | Kwasy Nasycone | 9,646 | Kwasy Nasycone | 9,646 | Kwasy Nasycone | 6,791 | Kwasy Nasycone | 4,291 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Węglowodany ogółem | 258,24 | Węglowodany ogółem | 231,16 | Węglowodany ogółem | 231,27 | Węglowodany ogółem | 264,78 | Węglowodany ogółem | 253,78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | W tym cukry | 23,295 | W tym cukry | 28,915 | W tym cukry | 28,46 | W tym cukry | 24,015 | W tym cukry | 15,315 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | Blonnik pokarmowy | 25,734 | Blonnik pokarmowy | 24,968 | Blonnik pokarmowy | 24,9 | Blonnik pokarmowy | 37,248 | Blonnik pokarmowy | 36,148 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mg | Sód | 1497,8 | Sód | 1378,5 | Sód | 1324,1 | Sód | 2231,1 | Sód | 2231,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 09 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 bogatobiałkowa | | |
|--------------|--|---|--|--|---|--|--|--|---|--|------|
| | | | | | | | | | | | |
| SNIADANIE | I | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Ryż 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 z indyka 2 szt. | 70g | Parówki z indyka 2 szt. | 70g | Parówki z indyka 2 szt. | 70g | Parówki z indyka 2 szt. | 70g | Parówki z indyka 2 szt. | 70g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | 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 ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/ | 350g |
| | | Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/ | 150g | Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/ | 150g | Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/ | 150g | Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/ | 150g | Gulasz wieprzowo-wolowy 150g *gluten/*seler/ | 150g |
| | | Kopytka 150g *gluten/ | 150g | Kopytka 150g *gluten/ | 150g | Kopytka 150g *gluten/ | 150g | Kasza pęczak 150g | 150g | Kasza pęczak 150g | 150g |
| | | Surówka z marchewką 150g | 150g | Surówka z marchewką 150g | 150g | Surówka z marchewką 150g | 150g | Surówka z marchewką 150g | 150g | Surówka z marchewką 150g | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Pobawiacznok | | | | | | | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g |
| | | Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *gorczyca/ | 250g | Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *gorczyca/ | 250g | Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *gorczyca/ | 250g | Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *gorczyca/ | 250g | Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *gorczyca/ | 250g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2133,6 | Energia | 2070,7 | Energia | 2038,2 | Energia | 2143 | Energia | 1949 |
| g | Białko | 124,41 | Białko | 125,73 | Białko | 125,39 | Białko | 121,99 | Białko | 99,994 |
| g | Tłuszcz | 90,381 | Tłuszcz | 89,041 | Tłuszcz | 86,521 | Tłuszcz | 84,301 | Tłuszcz | 74,301 |
| g | Kwasy Nasycone | 7,498 | Kwasy Nasycone | 7,403 | Kwasy Nasycone | 7,403 | Kwasy Nasycone | 3,9105 | Kwasy Nasycone | 3,9105 |
| g | Węglowodany ogółem | 244,15 | Węglowodany ogółem | 232,21 | Węglowodany ogółem | 229,49 | Węglowodany ogółem | 226,93 | Węglowodany ogółem | 222,93 |
| g | W tym cukry | 11,58 | W tym cukry | 10,81 | W tym cukry | 9,2865 | W tym cukry | 16,54 | W tym cukry | 16,54 |
| g | Błonnik pokarmowy | 29,083 | Błonnik pokarmowy | 22,985 | Błonnik pokarmowy | 22,601 | Błonnik pokarmowy | 32,423 | Błonnik pokarmowy | 32,423 |
| mg | Sód | 1168 | Sód | 1068,5 | Sód | 975,66 | Sód | 1446 | Sód | 1306 |

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

piątek 10 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 bogatobiałkowa | | |
|--------|--|---|--|---|---|---|--|--|---|--|------|
| I | SNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Serek homogenizowany 1 szt. | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. | 150g |
| | | Bułka pszenna 50g *gluten/ | 50g | Bułka pszenna 50g *gluten/ | 50g | Bułka pszenna 50g *gluten/ | 50g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g |
| | | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/ | 100g | Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/ | 100g |
| | | Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/ | 100g | Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/ | 100g | Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g | Pomidor 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Kielki | 5g |
| | | Kielki | 5g | Kielki | 5g | Kielki | 5g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | 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 pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 80g | Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 80g |
| | | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g |
| | | Marchewka z groszkiem 150g | 150g | Marchewka na gęsto 150g | 150g | Marchewka na gęsto 150g | 150g | Marchewka z groszkiem 150g | 150g | Marchewka z groszkiem 150g | 150g |
| Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | | |
| I | KOLACJA | | | | | | | | | | |
| | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *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 1 szt. | 25g | Dżem 1 szt. | 25g | Dżem 1 szt. | 25g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g |
| | | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa 20g | 20g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| II | KOLACJA | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2201,3 | Energia | 2203,5 | Energia | 2158,7 | Energia | 2380,1 | Energia | 2372,5 |
| g | Białko | 114,65 | Białko | 114,05 | Białko | 113,95 | Białko | 130,6 | Białko | 130,47 |
| g | Tłuszcz | 88,416 | Tłuszcz | 88,05 | Tłuszcz | 86,345 | Tłuszcz | 111,27 | Tłuszcz | 111,13 |
| g | Kwasy Nasycone | 3,851 | Kwasy Nasycone | 3,801 | Kwasy Nasycone | 3,756 | Kwasy Nasycone | 4,264 | Kwasy Nasycone | 4,264 |
| g | Węglowodany ogółem | 235,77 | Węglowodany ogółem | 238,44 | Węglowodany ogółem | 232,28 | Węglowodany ogółem | 212,04 | Węglowodany ogółem | 209,85 |
| g | W tym cukry | 25,903 | W tym cukry | 25,855 | W tym cukry | 25,34 | W tym cukry | 22,688 | W tym cukry | 22,698 |
| g | Błonnik pokarmowy | 29,25 | Błonnik pokarmowy | 25,926 | Błonnik pokarmowy | 23,644 | Błonnik pokarmowy | 33,858 | Błonnik pokarmowy | 33,408 |
| mg | Sód | 1404,5 | Sód | 1388 | Sód | 1306 | Sód | 1702,5 | Sód | 1697,8 |

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. 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 11 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 bogatobiałkowa | | |
|--------------|--|---|--|---|---|---|--|---|---|---|------|
| | | | | | | | | | | | |
| I | SNIADANIE | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | 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 |
| | | Polędwica sopočka 30g *soja/ | 30g | Polędwica sopočka 30g *soja/ | 30g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g | Polędwica sopočka 30g *soja/ | 30g | Polędwica sopočka 30g *soja/ | 30g |
| | | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/ | 250g | Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/ | 250g | Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/ | 250g | Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/ | 250g | Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/ | 250g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| Pobawiacznok | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | 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 |
| | | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ | 100g | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ | 100g | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ | 100g | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ | 100g | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | 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 | | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2329 | Energia | 2250,5 | Energia | 2180 | Energia | 2419,6 | Energia | 2419,6 |
| g | Białko | 112,27 | Białko | 110,65 | Białko | 101,98 | Białko | 115,12 | Białko | 115,12 |
| g | Tłuszcz | 80,02 | Tłuszcz | 79,2 | Tłuszcz | 75,45 | Tłuszcz | 90,905 | Tłuszcz | 90,905 |
| g | Kwasy Nasycone | 7,196 | Kwasy Nasycone | 7,106 | Kwasy Nasycone | 6,701 | Kwasy Nasycone | 4,121 | Kwasy Nasycone | 4,121 |
| g | Węglowodany ogółem | 259,81 | Węglowodany ogółem | 245,89 | Węglowodany ogółem | 244,93 | Węglowodany ogółem | 248,53 | Węglowodany ogółem | 248,53 |
| g | W tym cukry | 20,722 | W tym cukry | 19,242 | W tym cukry | 18,792 | W tym cukry | 23,017 | W tym cukry | 23,017 |
| g | Błonnik pokarmowy | 34,708 | Błonnik pokarmowy | 30,308 | Błonnik pokarmowy | 30,308 | Błonnik pokarmowy | 41,743 | Błonnik pokarmowy | 41,743 |
| mg | Sód | 1635 | Sód | 1419,6 | Sód | 1167,7 | Sód | 1940,3 | Sód | 1940,3 |

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 12 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 bogatobiałkowa | | |
|---------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|--|--|---|---|-----|
| | | | | | | | | | | | |
| I | Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | |
| | Chleb pszenny 50g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | |
| | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | |
| | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | |
| | Papryka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | |
| | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | | |
| II | | | | | | | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | |
| | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*selen/ | 350g | Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*selen/ | 350g | Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*selen/ | 350g | Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*selen/ | 350g | Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*selen/ | 350g | |
| | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. | 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. | 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. | 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. | 150g | Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. | 150g | |
| | Ziemniaki gotowane 100g | 100g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | |
| | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | |
| Kolejca | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | |
| | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*selen/ | 100g | Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*selen/ | 100g | |
| | Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*selen/ | 100g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | |
| | Ketchup 1 szt. | 1g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | |
| | Pomidor 100g | 100g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | 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 | Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g |
| | | | | | | | | | | | |

| | Energia | 2334,5 | Energia | 2227,4 | Energia | 2129,9 | Energia | 2530,3 | Energia | 2586,9 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 98,536 | Białko | 96,291 | Białko | 96,206 | Białko | 124,47 | Białko | 124,37 |
| g | Tłuszcz | 102,15 | Tłuszcz | 98,492 | Tłuszcz | 92,037 | Tłuszcz | 116,38 | Tłuszcz | 116,92 |
| g | Kwasy Nasycone | 16,326 | Kwasy Nasycone | 14,256 | Kwasy Nasycone | 13,946 | Kwasy Nasycone | 13,001 | Kwasy Nasycone | 13,061 |
| g | Węglowodany ogółem | 254,31 | Węglowodany ogółem | 241,19 | Węglowodany ogółem | 233,87 | Węglowodany ogółem | 241,78 | Węglowodany ogółem | 249,26 |
| g | W tym cukry | 22,884 | W tym cukry | 22,049 | W tym cukry | 31,479 | W tym cukry | 10,039 | W tym cukry | 11,059 |
| g | Błonnik pokarmowy | 24,523 | Błonnik pokarmowy | 19,693 | Błonnik pokarmowy | 20,603 | Błonnik pokarmowy | 28,288 | Błonnik pokarmowy | 35,208 |
| mg | Sód | 1651 | Sód | 1503,9 | Sód | 1596,4 | Sód | 2008,1 | Sód | 2127,1 |

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko