

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 20 maja 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIAĐANIE	I	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g
		Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękką kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 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							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAĐ		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
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Pomieszczenie							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
Kolecja	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
		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
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękką kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z poleđwicą sopočką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z poleđwicą sopočką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	
kcal		Energia	2037,6	Energia	2050,5	Energia	2029,9	Energia	2414,2	Energia	2152
g		Białko	111,89	Białko	111,33	Białko	111,21	Białko	140,82	Białko	132,33
g		Tłuszcz	68,886	Tłuszcz	78,025	Tłuszcz	75,626	Tłuszcz	90,616	Tłuszcz	82,006
g		Kwasy Nasycone	8,246	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	5,481	Kwasy Nasycone	5,271
g		Węglowodany ogółem	244,14	Węglowodany ogółem	225,92	Węglowodany ogółem	225,86	Węglowodany ogółem	252,78	Węglowodany ogółem	217,73
g		W tym cukry	20,858	W tym cukry	23,488	W tym cukry	23,488	W tym cukry	13,183	W tym cukry	12,133
g		Błonnik pokarmowy	24,629	Błonnik pokarmowy	22,543	Błonnik pokarmowy	22,543	Błonnik pokarmowy	34,714	Błonnik pokarmowy	29,394
mg		Sód	1797	Sód	1615,5	Sód	1638,1	Sód	2707,8	Sód	2253

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 21 maja 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIAĐANIE	I	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		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 pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II						Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
OBIAĐ	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	
	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 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							
Pokwizzonek						Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g				
Kolaćcia	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
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2161	Energia	2071,3	Energia	1928,2	Energia	2306,5	Energia	2070
g		Białko	119,74	Białko	117,63	Białko	116,45	Białko	139,02	Białko	130,92
g		Tłuszcz	62,708	Tłuszcz	62,028	Tłuszcz	54,456	Tłuszcz	81,226	Tłuszcz	75,451
g		Kwasy Nasycone	5,572	Kwasy Nasycone	5,426	Kwasy Nasycone	5,116	Kwasy Nasycone	2,807	Kwasy Nasycone	2,417
g		Węglowodany ogółem	272,93	Węglowodany ogółem	255,51	Węglowodany ogółem	239,73	Węglowodany ogółem	280,66	Węglowodany ogółem	245,23
g		W tym cukry	21,324	W tym cukry	20,474	W tym cukry	29,069	W tym cukry	18,325	W tym cukry	17,075
g		Błonnik pokarmowy	34,319	Błonnik pokarmowy	28,169	Błonnik pokarmowy	27,755	Błonnik pokarmowy	42,88	Błonnik pokarmowy	37,56
mg		Sód	1548,9	Sód	1388,1	Sód	1457,7	Sód	1889,8	Sód	1447

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 dani kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 22 maja 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIAĐANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	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							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAĐ		Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g
		Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Kolejnia	II	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 jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2399,2	Energia	2317,9	Energia	2185,7	Energia	2338,3	Energia	2338
g		Białko	119,58	Białko	117,91	Białko	116,51	Białko	122,75	Białko	122,75
g		Tłuszcz	91,03	Tłuszcz	90,162	Tłuszcz	79,015	Tłuszcz	93,497	Tłuszcz	93,497
g		Kwasy Nasycone	9,855	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	4,28	Kwasy Nasycone	4,28
g		Węglowodany ogółem	279,65	Węglowodany ogółem	265,47	Węglowodany ogółem	258,04	Węglowodany ogółem	249,02	Węglowodany ogółem	249
g		W tym cukry	18,948	W tym cukry	17,427	W tym cukry	15,938	W tym cukry	10,474	W tym cukry	10,474
g		Błonnik pokarmowy	27,442	Błonnik pokarmowy	22,939	Błonnik pokarmowy	20,897	Błonnik pokarmowy	29,455	Błonnik pokarmowy	29,455
mg		Sód	1698,8	Sód	1478,6	Sód	1452,2	Sód	1951,1	Sód	1951

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 dani 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												
czwartek 23 maja 2024												
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
SNIAĐANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana 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	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Kielki	5g	
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	
		Kielki	5g	Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
		Herbata z cytryną	250g									
II							Kanapka razowa z poledwicą sopoćką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
OBIAĐ		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	
		Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 5 szt. *gluten/*mleko/	125g	
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Powielicznik							Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
Kolaćcja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z bulgurem. susz. pom. ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz. kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	
		Salatka z bulgurem. susz. pom. ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
		Kiwi 1szt.	75g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal		Energia	2337,6	Energia	2334,1	Energia	2383,5	Energia	2680,9	Energia	2371	
g		Białko	99,75	Białko	98,579	Białko	103,66	Białko	123,44	Białko	112,65	
g		Tłuszcz	71,365	Tłuszcz	70,605	Tłuszcz	72,805	Tłuszcz	100,76	Tłuszcz	92,963	
g		Kwasy Nasycone	10,205	Kwasy Nasycone	10,09	Kwasy Nasycone	10,69	Kwasy Nasycone	7,449	Kwasy Nasycone	6,303	
g		Węglowodany ogółem	312,71	Węglowodany ogółem	318,18	Węglowodany ogółem	320,12	Węglowodany ogółem	307,46	Węglowodany ogółem	259,86	
g		W tym cukry	29,714	W tym cukry	41,78	W tym cukry	42,579	W tym cukry	25,229	W tym cukry	23,249	
g		Błonnik pokarmowy	29,625	Błonnik pokarmowy	25,52	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	37,303	Błonnik pokarmowy	32,578	
mg		Sód	785,87	Sód	671,17	Sód	693,97	Sód	1580,3	Sód	1267	

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										
piątek 24 maja 2024										
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa					
SNIAĐANIE	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
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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						Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAĐ	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Pokwiazczonek						Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g			
Kolaćcja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2376,3	Energia	2296,4	Energia	2275,8	Energia	2490,8	Energia	2358
g	Białko	105,66	Białko	104,25	Białko	104,13	Białko	129,84	Białko	125
g	Tłuszcz	82,602	Tłuszcz	82,062	Tłuszcz	79,662	Tłuszcz	96,052	Tłuszcz	92,837
g	Kwasy Nasycone	8,1385	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	5,616	Kwasy Nasycone	3,536
g	Węglowodany ogółem	272,41	Węglowodany ogółem	258,07	Węglowodany ogółem	258,01	Węglowodany ogółem	246,41	Węglowodany ogółem	225,32
g	W tym cukry	22,612	W tym cukry	21,832	W tym cukry	21,832	W tym cukry	19,912	W tym cukry	13,187
g	Błonnik pokarmowy	32,231	Błonnik pokarmowy	27,831	Błonnik pokarmowy	27,831	Błonnik pokarmowy	36,446	Błonnik pokarmowy	36,416
mg	Sód	1635	Sód	1481,9	Sód	1504,5	Sód	1830,8	Sód	1830

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 25 maja 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzykowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIAĐANIE	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		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	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	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	
OBIAĐ	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	
	Kociolek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociolek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociolek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociolek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociolek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	
	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Pomieszczenie						Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	masło 10g *mleko/	10g	Schab biały 40g *soja/	40g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g							Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal		Energia	2291,7	Energia	2186,2	Energia	2165,6	Energia	2450,9	Energia	2285
g		Białko	120,45	Białko	114,34	Białko	114,22	Białko	136,19	Białko	135,27
g		Tłuszcz	52,166	Tłuszcz	50,661	Tłuszcz	48,261	Tłuszcz	72,036	Tłuszcz	70,991
g		Kwasy Nasycone	5,205	Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	1,335	Kwasy Nasycone	1,73
g		Węglowodany ogółem	269,16	Węglowodany ogółem	254,91	Węglowodany ogółem	254,85	Węglowodany ogółem	278,74	Węglowodany ogółem	243,16
g		W tym cukry	23,524	W tym cukry	22,569	W tym cukry	22,569	W tym cukry	16,879	W tym cukry	16,159
g		Błonnik pokarmowy	30,432	Błonnik pokarmowy	24,812	Błonnik pokarmowy	24,812	Błonnik pokarmowy	43,567	Błonnik pokarmowy	38,247
mg		Sód	1221	Sód	1069,7	Sód	1092,3	Sód	1835,4	Sód	1500

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
niedziela 26 maja 2024																																																																																																	
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																								
I SNIAĐANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																							
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																							
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g																																																																																							
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																							
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
II							Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																							
OBIAĐ	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																							
	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g																																																																																							
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g																																																																																							
	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g																																																																																							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																							
Kolejnia	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 jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g																																																																																							
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																							
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
	Herbata 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 jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g																																																																																						
	<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2350</td> <td>Energia</td> <td>2267,5</td> <td>Energia</td> <td>2135,5</td> <td>Energia</td> <td>2535,4</td> <td>Energia</td> <td>2535</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>111,76</td> <td>Białko</td> <td>112,86</td> <td>Białko</td> <td>113,38</td> <td>Białko</td> <td>128,73</td> <td>Białko</td> <td>128,73</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>94,385</td> <td>Tłuszcz</td> <td>95,199</td> <td>Tłuszcz</td> <td>79,769</td> <td>Tłuszcz</td> <td>116,46</td> <td>Tłuszcz</td> <td>116,46</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>3,9</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>3,789</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>3,789</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>3,281</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>3,281</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>261,44</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>238,94</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,68</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>236,62</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>236,62</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>15,7</td> <td>W tym cukry</td> <td>15,496</td> <td>W tym cukry</td> <td>15,356</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,605</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,605</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,927</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,082</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,065</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>31,358</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>31,358</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1734</td> <td>Sód</td> <td>1590,2</td> <td>Sód</td> <td>1558,1</td> <td>Sód</td> <td>2052,9</td> <td>Sód</td> <td>2053</td> </tr> </table>										kcal	Energia	2350	Energia	2267,5	Energia	2135,5	Energia	2535,4	Energia	2535	g	Białko	111,76	Białko	112,86	Białko	113,38	Białko	128,73	Białko	128,73	g	Tłuszcz	94,385	Tłuszcz	95,199	Tłuszcz	79,769	Tłuszcz	116,46	Tłuszcz	116,46	g	Kwasy Nasycone	3,9	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	3,281	Kwasy Nasycone	3,281	g	Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	238,94	Węglowodany ogółem	239,68	Węglowodany ogółem	236,62	Węglowodany ogółem	236,62	g	W tym cukry	15,7	W tym cukry	15,496	W tym cukry	15,356	W tym cukry	18,605	W tym cukry	18,605	g	Błonnik pokarmowy	27,927	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	31,358	Błonnik pokarmowy	31,358	mg	Sód	1734	Sód	1590,2	Sód	1558,1	Sód	2052,9	Sód
kcal	Energia	2350	Energia	2267,5	Energia	2135,5	Energia	2535,4	Energia	2535																																																																																							
g	Białko	111,76	Białko	112,86	Białko	113,38	Białko	128,73	Białko	128,73																																																																																							
g	Tłuszcz	94,385	Tłuszcz	95,199	Tłuszcz	79,769	Tłuszcz	116,46	Tłuszcz	116,46																																																																																							
g	Kwasy Nasycone	3,9	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	3,281	Kwasy Nasycone	3,281																																																																																							
g	Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	238,94	Węglowodany ogółem	239,68	Węglowodany ogółem	236,62	Węglowodany ogółem	236,62																																																																																							
g	W tym cukry	15,7	W tym cukry	15,496	W tym cukry	15,356	W tym cukry	18,605	W tym cukry	18,605																																																																																							
g	Błonnik pokarmowy	27,927	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	31,358	Błonnik pokarmowy	31,358																																																																																							
mg	Sód	1734	Sód	1590,2	Sód	1558,1	Sód	2052,9	Sód	2053																																																																																							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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