

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 13 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	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*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	
	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	
	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	
	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	
	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	
OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	
	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Pobawiacznok						Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
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	
	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	
	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
	II	Serek wiejski szt.	200g	Serek wiejski szt.	200g	Serek wiejski szt.	200g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g

	kcal	Energia	2226,4	Energia	2106,4	Energia	2085,8	Energia	2448,1	Energia	2128,4
g	Białko	136,32	Białko	134,02	Białko	133,9	Białko	144,29	Białko	133,64	
g	Tłuszcz	67,04	Tłuszcz	57,75	Tłuszcz	55,35	Tłuszcz	80,18	Tłuszcz	66,38	
g	Kwasy Nasycone	5,311	Kwasy Nasycone	6,096	Kwasy Nasycone	6,096	Kwasy Nasycone	2,446	Kwasy Nasycone	2,236	
g	Węglowodany ogółem	274,01	Węglowodany ogółem	267,47	Węglowodany ogółem	267,41	Węglowodany ogółem	282,34	Węglowodany ogółem	246,78	
g	W tym cukry	16,752	W tym cukry	25,082	W tym cukry	25,082	W tym cukry	19,497	W tym cukry	18,247	
g	Blonnik pokarmowy	32,125	Blonnik pokarmowy	24,975	Blonnik pokarmowy	24,975	Blonnik pokarmowy	43,66	Blonnik pokarmowy	38,33	
mg	Sód	1921,5	Sód	1196,1	Sód	1218,7	Sód	2547,1	Sód	2117,1	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 14 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 SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana 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
	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
	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							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
	Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Pobawiacznok							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
Kolaćia	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
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g
	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 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 ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

	kcal	Energia	2204,4	Energia	2019,5	Energia	1998,9	Energia	2376,1	Energia	2141,6
g	Białko	120,02	Białko	115,6	Białko	115,48	Białko	138,8	Białko	131,5	
g	Tłuszcz	75,07	Tłuszcz	69,497	Tłuszcz	67,097	Tłuszcz	94,311	Tłuszcz	88,576	
g	Kwasy Nasycone	8,932	Kwasy Nasycone	8,067	Kwasy Nasycone	8,067	Kwasy Nasycone	6,221	Kwasy Nasycone	5,811	
g	Węglowodany ogółem	262,52	Węglowodany ogółem	234,37	Węglowodany ogółem	234,31	Węglowodany ogółem	270,59	Węglowodany ogółem	234,91	
g	W tym cukry	17,15	W tym cukry	20,681	W tym cukry	20,681	W tym cukry	18,86	W tym cukry	17,65	
g	Błonnik pokarmowy	30,329	Błonnik pokarmowy	27,633	Błonnik pokarmowy	27,633	Błonnik pokarmowy	39,758	Błonnik pokarmowy	34,438	
mg	Sód	1758,2	Sód	1654,4	Sód	1677	Sód	2183	Sód	1862,6	

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

środa 15 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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 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	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	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							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Pobawiacznok							Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
Kolaćia	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
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 20g	20g	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 z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g

kcal	Energia	2163	Energia	2106,8	Energia	2163,9	Energia	2529,1	Energia	2440,1
g	Białko	125,72	Białko	124,32	Białko	126,98	Białko	138,33	Białko	136,63
g	Tłuszcz	98,907	Tłuszcz	98,242	Tłuszcz	97,487	Tłuszcz	112,87	Tłuszcz	109,07
g	Kwasy Nasycone	3,225	Kwasy Nasycone	3,1	Kwasy Nasycone	3,23	Kwasy Nasycone	3,748	Kwasy Nasycone	1,248
g	Węglowodany ogółem	190,55	Węglowodany ogółem	181,62	Węglowodany ogółem	193,43	Węglowodany ogółem	232,74	Węglowodany ogółem	221,74
g	W tym cukry	15,806	W tym cukry	15,176	W tym cukry	15,596	W tym cukry	18,991	W tym cukry	10,291
g	Błonnik pokarmowy	27,172	Błonnik pokarmowy	21,917	Błonnik pokarmowy	22,7	Błonnik pokarmowy	38,93	Błonnik pokarmowy	37,83
mg	Sód	1986,8	Sód	1879,5	Sód	1827,1	Sód	2619,1	Sód	2619,1

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 16 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	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	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	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka 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
									Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.
II	OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
		Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	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
							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	KOLACJA	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka dębowa 30g *gluten/	30g	Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		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		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g

kcal	Energia	2251,5	Energia	2176,6	Energia	1984,1	Energia	2401,3	Energia	2311,3
g	Białko	95,403	Białko	91,428	Białko	102,03	Białko	106,07	Białko	99,623
g	Tłuszcz	85,239	Tłuszcz	85,279	Tłuszcz	63,76	Tłuszcz	95,249	Tłuszcz	92,249
g	Kwasy Nasycone	10,698	Kwasy Nasycone	11,168	Kwasy Nasycone	9,011	Kwasy Nasycone	6,098	Kwasy Nasycone	6,098
g	Węglowodany ogółem	269,17	Węglowodany ogółem	257,93	Węglowodany ogółem	250,48	Węglowodany ogółem	276,27	Węglowodany ogółem	266,97
g	W tym cukry	21,878	W tym cukry	20,588	W tym cukry	36,523	W tym cukry	17,038	W tym cukry	15,538
g	Błonnik pokarmowy	29,983	Błonnik pokarmowy	23,168	Błonnik pokarmowy	27,279	Błonnik pokarmowy	37,653	Błonnik pokarmowy	37,653
mg	Sód	1375,9	Sód	1294,9	Sód	1711,9	Sód	1854,8	Sód	1760,3

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

piątek 17 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	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
	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	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 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	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g								
							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
II OBIAD	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 ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			
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
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Ogórek kiszony 60g	60g	Kiełki	5g
	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/

	kcal	Energia	2359,4	Energia	2194,6	Energia	2174	Energia	2519,3	Energia	2339,9
g	Białko	106,84	Białko	107,49	Białko	107,37	Białko	130,85	Białko	127,77	
g	Tłuszcz	82,639	Tłuszcz	73,639	Tłuszcz	71,239	Tłuszcz	99,417	Tłuszcz	94,412	
g	Kwasy Nasycone	9,3675	Kwasy Nasycone	8,5225	Kwasy Nasycone	8,5225	Kwasy Nasycone	3,953	Kwasy Nasycone	3,693	
g	Węglowodany ogółem	296,99	Węglowodany ogółem	275,65	Węglowodany ogółem	275,59	Węglowodany ogółem	273,67	Węglowodany ogółem	243,67	
g	W tym cukry	39,466	W tym cukry	41,047	W tym cukry	41,047	W tym cukry	34,811	W tym cukry	15,061	
g	Błonnik pokarmowy	28,399	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	33,867	Błonnik pokarmowy	32,537	
mg	Sód	1167,2	Sód	1026	Sód	1048,6	Sód	1988,3	Sód	1756,4	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 18 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	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g							Herbata z cytryną	250g	
									Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Skyr szt. *mleko/
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak duszony z ciecierzycą w sosie słodko-kwaśnym	250g	
	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
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	
	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	
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	

	kcal	Energia	2235,1	Energia	2077,3	Energia	2056,7	Energia	2479	Energia	2336,9
g	Białko	126,1	Białko	123,87	Białko	123,75	Białko	133,11	Białko	148,2	
g	Tłuszcz	63,374	Tłuszcz	52,319	Tłuszcz	49,919	Tłuszcz	71,659	Tłuszcz	81,324	
g	Kwasy Nasycone	8,108	Kwasy Nasycone	8,001	Kwasy Nasycone	8,001	Kwasy Nasycone	5,623	Kwasy Nasycone	5,213	
g	Węglowodany ogółem	288,3	Węglowodany ogółem	277,46	Węglowodany ogółem	277,4	Węglowodany ogółem	314,71	Węglowodany ogółem	283,23	
g	W tym cukry	30,195	W tym cukry	29,99	W tym cukry	29,99	W tym cukry	18,415	W tym cukry	17,205	
g	Błonnik pokarmowy	30,725	Błonnik pokarmowy	25,695	Błonnik pokarmowy	25,695	Błonnik pokarmowy	41,37	Błonnik pokarmowy	36,05	
mg	Sód	1708	Sód	1551,7	Sód	1574,3	Sód	2454,6	Sód	2200	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 19 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 ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z tuńczyka *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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g
	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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
	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	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 czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

kcal	Energia	2304,8	Energia	2217,3	Energia	2085,2	Energia	2381,4	Energia	2220,3
g	Białko	106,71	Białko	104,94	Białko	105,46	Białko	136,61	Białko	121,52
g	Tłuszcz	81,849	Tłuszcz	81,229	Tłuszcz	65,799	Tłuszcz	83,939	Tłuszcz	89,309
g	Kwasy Nasycone	9,317	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	6,087	Kwasy Nasycone	5,877
g	Węglowodany ogółem	286,88	Węglowodany ogółem	270,9	Węglowodany ogółem	271,64	Węglowodany ogółem	264,24	Węglowodany ogółem	229,54
g	W tym cukry	25,462	W tym cukry	24,642	W tym cukry	24,502	W tym cukry	15,817	W tym cukry	14,907
g	Blonnik pokarmowy	27,797	Blonnik pokarmowy	22,917	Blonnik pokarmowy	22,9	Blonnik pokarmowy	34,455	Blonnik pokarmowy	29,142
mg	Sód	1672	Sód	1515,7	Sód	1483,6	Sód	2062,3	Sód	1919,5

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