

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 20 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g
	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	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.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	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 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podleśczonek										
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g
	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2050,5	Energia	2152	Energia	2204	Energia	2084,4	Energia	2274,3
g	Białko	111,33	Białko	132,33	Białko	134,42	Białko	118,17	Białko	131,25
g	Tłuszcz	78,025	Tłuszcz	82,006	Tłuszcz	83,896	Tłuszcz	77,07	Tłuszcz	95,595
g	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	5,271	Kwasy Nasycone	5,346	Kwasy Nasycone	7,456	Kwasy Nasycone	8,056
g	Węglowodany ogółem	225,92	Węglowodany ogółem	217,73	Węglowodany ogółem	229,22	Węglowodany ogółem	227,33	Węglowodany ogółem	220,06
g	W tym cukry	23,488	W tym cukry	12,133	W tym cukry	9,6527	W tym cukry	28,233	W tym cukry	28,958
g	Błonnik pokarmowy	22,543	Błonnik pokarmowy	29,394	Błonnik pokarmowy	21,213	Błonnik pokarmowy	25,513	Błonnik pokarmowy	24,748
mg	Sód		Sód	2252,8	Sód	2278,5	Sód	1292,2	Sód	1765,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastępowany możliwością 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
wtorek 21 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta ze schabu pieczonego 60g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g
	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g						
II		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Skyr szt. *mleko/	140g	
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
	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
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
							Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podieliszczek										
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	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	Pasta z szynki drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml

kcal	Energia	1948,8	Energia	2049,2	Energia	2087,9	Energia	2049,8	Energia	2119,4
g	Białko	116,57	Białko	130,8	Białko	134,41	Białko	125,73	Białko	142,32
g	Tłuszcz	56,856	Tłuszcz	73,051	Tłuszcz	72,766	Tłuszcz	60,293	Tłuszcz	78,643
g	Kwasy Nasycone	5,116	Kwasy Nasycone	2,417	Kwasy Nasycone	2,436	Kwasy Nasycone	5,161	Kwasy Nasycone	5,239
g	Węglowodany ogółem	239,79	Węglowodany ogółem	245,17	Węglowodany ogółem	259,76	Węglowodany ogółem	249,09	Węglowodany ogółem	244,07
g	W tym cukry	29,069	W tym cukry	17,075	W tym cukry	15,76	W tym cukry	33,014	W tym cukry	36,13
g	Błonnik pokarmowy	27,755	Błonnik pokarmowy	37,56	Błonnik pokarmowy	25,915	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	31,47
mg	Sód	1435,1	Sód	1470,1	Sód	1511,2	Sód	1449,6	Sód	1452,3

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. Jadalność przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastępowany w jadłospisie produktami 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											
środa 22 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	
	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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	
	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
	II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Kefir szt. *mleko/	200g
II OBIAD	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	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podleśszonek					Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
	II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2266,9	Energia	2317,7	Energia	2598,5	Energia	2183,4	Energia	2339,9
g	Białko	115,9	Białko	122,63	Białko	157,08	Białko	123,32	Białko	123,02
g	Tłuszcz	88,914	Tłuszcz	91,098	Tłuszcz	88,752	Tłuszcz	75,182	Tłuszcz	88,957
g	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	4,28	Kwasy Nasycone	4,505	Kwasy Nasycone	6,451	Kwasy Nasycone	9,676
g	Węglowodany ogółem	257,12	Węglowodany ogółem	248,96	Węglowodany ogółem	299,32	Węglowodany ogółem	257,5	Węglowodany ogółem	265,97
g	W tym cukry	15,938	W tym cukry	10,474	W tym cukry	10,427	W tym cukry	21,517	W tym cukry	22,722
g	Błonnik pokarmowy	20,907	Błonnik pokarmowy	29,455	Błonnik pokarmowy	23,029	Błonnik pokarmowy	26,09	Błonnik pokarmowy	25,315
mg	Sód	1456,6	Sód	1973,7	Sód	1127,1	Sód	1621,2	Sód	1529,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastępowany 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 23 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIAĐANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
OBIAĐ	II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Serek homogenizowany 1 szt.	150g
		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 z mięsem 8 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi z mięsem 8 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolaćcja	I					Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
		Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Banan 1szt.	120g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
										Herbata czarna b/c	250g
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2404,1	Energia	2473,8	Energia	2616,2	Energia	2404,1	Energia	2218
g		Białko	103,78	Białko	117,03	Białko	125,78	Białko	103,78	Białko	111,33
g		Tłuszcz	75,205	Tłuszcz	92,963	Tłuszcz	87,63	Tłuszcz	75,205	Tłuszcz	74,78
g		Kwasy Nasycone	10,69	Kwasy Nasycone	7,128	Kwasy Nasycone	7,06	Kwasy Nasycone	10,69	Kwasy Nasycone	8,271
g		Węglowodany ogółem	320,18	Węglowodany ogółem	280,05	Węglowodany ogółem	323,52	Węglowodany ogółem	320,18	Węglowodany ogółem	271,41
g		W tym cukry	42,579	W tym cukry	24,299	W tym cukry	35,46	W tym cukry	42,579	W tym cukry	49,143
g		Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	34,303	Błonnik pokarmowy	26,425	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	30,228
mg		Sód	671,37	Sód	1290,3	Sód	1420	Sód	671,37	Sód	1179

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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona																																																																																									
I SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g																																																																																							
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g																																																																																							
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	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	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g																																																																																							
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
				Herbata z cytryną	250g																																																																																													
II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g				Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																							
OBIAD		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 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																																																																																							
Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g																																																																																							
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g																																																																																							
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g																																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2296,4</td> <td>Energia</td> <td>2368,8</td> <td>Energia</td> <td>2754,2</td> <td>Energia</td> <td>2308,7</td> <td>Energia</td> <td>2519,8</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>104,25</td> <td>Białko</td> <td>125,64</td> <td>Białko</td> <td>139,28</td> <td>Białko</td> <td>108,47</td> <td>Białko</td> <td>125,52</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,062</td> <td>Tłuszcz</td> <td>90,477</td> <td>Tłuszcz</td> <td>98,072</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,582</td> <td>Tłuszcz</td> <td>98,327</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,0275</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>3,536</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>7,1875</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,0915</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,0165</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>258,07</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>232,58</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>306,62</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>262,4</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>253,58</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,832</td> <td>W tym cukry</td> <td>13,387</td> <td>W tym cukry</td> <td>12,152</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,012</td> <td>W tym cukry</td> <td>27,947</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,831</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>37,016</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,951</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,681</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,914</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1481,9</td> <td>Sód</td> <td>1855,6</td> <td>Sód</td> <td>1304,4</td> <td>Sód</td> <td>1486</td> <td>Sód</td> <td>1546,9</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2296,4	Energia	2368,8	Energia	2754,2	Energia	2308,7	Energia	2519,8	g	Białko	104,25	Białko	125,64	Białko	139,28	Białko	108,47	Białko	125,52	g	Tłuszcz	82,062	Tłuszcz	90,477	Tłuszcz	98,072	Tłuszcz	78,582	Tłuszcz	98,327	g	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	3,536	Kwasy Nasycone	7,1875	Kwasy Nasycone	8,0915	Kwasy Nasycone	8,0165	g	Węglowodany ogółem	258,07	Węglowodany ogółem	232,58	Węglowodany ogółem	306,62	Węglowodany ogółem	262,4	Węglowodany ogółem	253,58	g	W tym cukry	21,832	W tym cukry	13,387	W tym cukry	12,152	W tym cukry	28,012	W tym cukry	27,947	g	Błonnik pokarmowy	27,831	Błonnik pokarmowy	37,016	Błonnik pokarmowy	30,951	Błonnik pokarmowy	30,681	Błonnik pokarmowy	29,914	mg	Sód	1481,9	Sód	1855,6	Sód	1304,4	Sód	1486	Sód	1546,9
kcal	Energia	2296,4	Energia	2368,8	Energia	2754,2	Energia	2308,7	Energia	2519,8																																																																																								
g	Białko	104,25	Białko	125,64	Białko	139,28	Białko	108,47	Białko	125,52																																																																																								
g	Tłuszcz	82,062	Tłuszcz	90,477	Tłuszcz	98,072	Tłuszcz	78,582	Tłuszcz	98,327																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	3,536	Kwasy Nasycone	7,1875	Kwasy Nasycone	8,0915	Kwasy Nasycone	8,0165																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	258,07	Węglowodany ogółem	232,58	Węglowodany ogółem	306,62	Węglowodany ogółem	262,4	Węglowodany ogółem	253,58																																																																																								
g	W tym cukry	21,832	W tym cukry	13,387	W tym cukry	12,152	W tym cukry	28,012	W tym cukry	27,947																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	27,831	Błonnik pokarmowy	37,016	Błonnik pokarmowy	30,951	Błonnik pokarmowy	30,681	Błonnik pokarmowy	29,914																																																																																								
mg	Sód	1481,9	Sód	1855,6	Sód	1304,4	Sód	1486	Sód	1546,9																																																																																								

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 zastępowany 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 25 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	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
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	marcnewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	marcnewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g						
		II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2186,2	Energia	2360,5	Energia	2268,6	Energia	1934,7	Energia	1893,9
g		Białko	114,34	Białko	137,67	Białko	122,52	Białko	125,3	Białko	136,73
g		Tłuszcz	50,661	Tłuszcz	72,211	Tłuszcz	47,266	Tłuszcz	48,891	Tłuszcz	61,911
g		Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	1,73	Kwasy Nasycone	4,895	Kwasy Nasycone	4,735	Kwasy Nasycone	5,015
g		Węglowodany ogółem	254,91	Węglowodany ogółem	256,96	Węglowodany ogółem	276,19	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	237,35
g		W tym cukry	22,569	W tym cukry	16,299	W tym cukry	15,149	W tym cukry	27,309	W tym cukry	28,409
g		Błonnik pokarmowy	24,812	Błonnik pokarmowy	39,427	Błonnik pokarmowy	28,132	Błonnik pokarmowy	27,742	Błonnik pokarmowy	26,105
mg		Sód	1069,7	Sód	1523,7	Sód	1370,9	Sód	1164,7	Sód	1197,2

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 zastępowany 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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			Serek wiejski 1 szt.	200g
		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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 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
I	KOLACJA										
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		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	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2267,5	Energia	2514,8	Energia	2432,1	Energia	2251,9	Energia	2421,1
g	Białko	112,86	Białko	128,61	Białko	121,63	Białko	112,14	Białko	133,42
g	Tłuszcz	95,199	Tłuszcz	114,06	Tłuszcz	90,474	Tłuszcz	95,154	Tłuszcz	105,02
g	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	3,281	Kwasy Nasycone	6,577	Kwasy Nasycone	3,822	Kwasy Nasycone	3,792
g	Węglowodany ogółem	238,94	Węglowodany ogółem	236,56	Węglowodany ogółem	279,94	Węglowodany ogółem	233,18	Węglowodany ogółem	231,97
g	W tym cukry	15,496	W tym cukry	18,605	W tym cukry	24,507	W tym cukry	21,481	W tym cukry	21,391
g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	31,358	Błonnik pokarmowy	30,835	Błonnik pokarmowy	30,717	Błonnik pokarmowy	30,407
mg	Sód	1590,2	Sód	2075,5	Sód	1842,1	Sód	1522,7	Sód	1619,3

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 zastępowany w jadłospisie produktami o równoważnej 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
poniedziałek 20 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g
	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	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.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	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 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g
	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2050,5	Energia	2152	Energia	2204	Energia	2084,4	Energia	2274,3
g	Białko	111,33	Białko	132,33	Białko	134,42	Białko	118,17	Białko	131,25
g	Tłuszcz	78,025	Tłuszcz	82,006	Tłuszcz	83,896	Tłuszcz	77,07	Tłuszcz	95,595
g	Kwasy Nasycone	8,156	Kwasy Nasycone	5,271	Kwasy Nasycone	5,346	Kwasy Nasycone	7,456	Kwasy Nasycone	8,056
g	Węglowodany ogółem	225,92	Węglowodany ogółem	217,73	Węglowodany ogółem	229,22	Węglowodany ogółem	227,33	Węglowodany ogółem	220,06
g	W tym cukry	23,488	W tym cukry	12,133	W tym cukry	9,6527	W tym cukry	28,233	W tym cukry	28,958
g	Błonnik pokarmowy	22,543	Błonnik pokarmowy	29,394	Błonnik pokarmowy	21,213	Błonnik pokarmowy	25,513	Błonnik pokarmowy	24,748
mg	Sód		Sód	2252,8	Sód	2278,5	Sód	1292,2	Sód	1765,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastępowany 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
wtorek 21 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta ze schabu pieczonego 60g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g
	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g						
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Skyr szt. *mleko/	140g
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
	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
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
							Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podieliszczek										
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	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	Pasta z szynki drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	1948,8	Energia	2049,2	Energia	2087,9	Energia	2049,8	Energia	2119,4
g	Białko	116,57	Białko	130,8	Białko	134,41	Białko	125,73	Białko	142,32
g	Tłuszcz	56,856	Tłuszcz	73,051	Tłuszcz	72,766	Tłuszcz	60,293	Tłuszcz	78,643
g	Kwasy Nasycone	5,116	Kwasy Nasycone	2,417	Kwasy Nasycone	2,436	Kwasy Nasycone	5,161	Kwasy Nasycone	5,239
g	Węglowodany ogółem	239,79	Węglowodany ogółem	245,17	Węglowodany ogółem	259,76	Węglowodany ogółem	249,09	Węglowodany ogółem	244,07
g	W tym cukry	29,069	W tym cukry	17,075	W tym cukry	15,76	W tym cukry	33,014	W tym cukry	36,13
g	Błonnik pokarmowy	27,755	Błonnik pokarmowy	37,56	Błonnik pokarmowy	25,915	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	31,47
mg	Sód	1435,1	Sód	1470,1	Sód	1511,2	Sód	1449,6	Sód	1452,3

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. Jądro przygotowane; (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastępowany możliwym 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											
środa 22 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g
		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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	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	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				Kefir szt. *mleko/
OBIAD		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
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
						Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podleśczonek					Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	

kcal	Energia	2266,9	Energia	2317,7	Energia	2598,5	Energia	2183,4	Energia	2339,9
g	Białko	115,9	Białko	122,63	Białko	157,08	Białko	123,32	Białko	123,02
g	Tłuszcz	88,914	Tłuszcz	91,098	Tłuszcz	88,752	Tłuszcz	75,182	Tłuszcz	88,957
g	Kwasy Nasycone	9,765	Kwasy Nasycone	4,28	Kwasy Nasycone	4,505	Kwasy Nasycone	6,451	Kwasy Nasycone	9,676
g	Węglowodany ogółem	257,12	Węglowodany ogółem	248,96	Węglowodany ogółem	299,32	Węglowodany ogółem	257,5	Węglowodany ogółem	265,97
g	W tym cukry	15,938	W tym cukry	10,474	W tym cukry	10,427	W tym cukry	21,517	W tym cukry	22,722
g	Błonnik pokarmowy	20,907	Błonnik pokarmowy	29,455	Błonnik pokarmowy	23,029	Błonnik pokarmowy	26,09	Błonnik pokarmowy	25,315
mg	Sód	1456,6	Sód	1973,7	Sód	1127,1	Sód	1621,2	Sód	1529,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastępowany 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 23 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIAĐANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
OBIAĐ	II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Serek homogenizowany 1 szt.	150g
		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 z mięsem 8 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi z mięsem 8 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	200g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolaćcja	I					Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g				
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
		Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Banan 1szt.	120g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
										Herbata czarna b/c	250g
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2404,1	Energia	2473,8	Energia	2616,2	Energia	2404,1	Energia	2218
g		Białko	103,78	Białko	117,03	Białko	125,78	Białko	103,78	Białko	111,33
g		Tłuszcz	75,205	Tłuszcz	92,963	Tłuszcz	87,63	Tłuszcz	75,205	Tłuszcz	74,78
g		Kwasy Nasycone	10,69	Kwasy Nasycone	7,128	Kwasy Nasycone	7,06	Kwasy Nasycone	10,69	Kwasy Nasycone	8,271
g		Węglowodany ogółem	320,18	Węglowodany ogółem	280,05	Węglowodany ogółem	323,52	Węglowodany ogółem	320,18	Węglowodany ogółem	271,41
g		W tym cukry	42,579	W tym cukry	24,299	W tym cukry	35,46	W tym cukry	42,579	W tym cukry	49,143
g		Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	34,303	Błonnik pokarmowy	26,425	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	30,228
mg		Sód	671,37	Sód	1290,3	Sód	1420	Sód	671,37	Sód	1179

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 Sawicki

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 24 maja 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	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	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
II				Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			Serek wiejski 1 szt.	200g
I	OBIAD	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 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
II	Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2296,4	Energia	2368,8	Energia	2754,2	Energia	2308,7	Energia	2519,8
g	Białko	104,25	Białko	125,64	Białko	139,28	Białko	108,47	Białko	125,52
g	Tłuszcz	82,062	Tłuszcz	90,477	Tłuszcz	98,072	Tłuszcz	78,582	Tłuszcz	98,327
g	Kwasy Nasycone	8,0275	Kwasy Nasycone	3,536	Kwasy Nasycone	7,1875	Kwasy Nasycone	8,0915	Kwasy Nasycone	8,0165
g	Węglowodany ogółem	258,07	Węglowodany ogółem	232,58	Węglowodany ogółem	306,62	Węglowodany ogółem	262,4	Węglowodany ogółem	253,58
g	W tym cukry	21,832	W tym cukry	13,387	W tym cukry	12,152	W tym cukry	28,012	W tym cukry	27,947
g	Błonnik pokarmowy	27,831	Błonnik pokarmowy	37,016	Błonnik pokarmowy	30,951	Błonnik pokarmowy	30,681	Błonnik pokarmowy	29,914
mg	Sód	1481,9	Sód	1855,6	Sód	1304,4	Sód	1486	Sód	1546,9

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 zastępowany 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 25 maja 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona			
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II	OBIAD			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Skyr szt. *mleko/	140g	
		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	
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
I	KOLACJA											
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g	
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	marcnewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	marcnewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
				Herbata rumiankowa	250g							
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2186,2	Energia	2360,5	Energia	2268,6	Energia	1934,7	Energia	1893,9
		g	Białko	114,34	Białko	137,67	Białko	122,52	Białko	125,3	Białko	136,73
		g	Tłuszcz	50,661	Tłuszcz	72,211	Tłuszcz	47,266	Tłuszcz	48,891	Tłuszcz	61,911
		g	Kwasy Nasycone	5,115	Kwasy Nasycone	1,73	Kwasy Nasycone	4,895	Kwasy Nasycone	4,735	Kwasy Nasycone	5,015
		g	Węglowodany ogółem	254,91	Węglowodany ogółem	256,96	Węglowodany ogółem	276,19	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	237,35
		g	W tym cukry	22,569	W tym cukry	16,299	W tym cukry	15,149	W tym cukry	27,309	W tym cukry	28,409
		g	Błonnik pokarmowy	24,812	Błonnik pokarmowy	39,427	Błonnik pokarmowy	28,132	Błonnik pokarmowy	27,742	Błonnik pokarmowy	26,105
		mg	Sód	1069,7	Sód	1523,7	Sód	1370,9	Sód	1164,7	Sód	1197,2

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 zastępowany 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 łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona			
I SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
		Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g							
	II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g				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 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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 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	
III KOLACJA	Podieliszczek											
			Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
			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	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml

kcal	Energia	2267,5	Energia	2514,8	Energia	2432,1	Energia	2251,9	Energia	2421,1
g	Białko	112,86	Białko	128,61	Białko	121,63	Białko	112,14	Białko	133,42
g	Tłuszcz	95,199	Tłuszcz	114,06	Tłuszcz	90,474	Tłuszcz	95,154	Tłuszcz	105,02
g	Kwasy Nasycone	3,789	Kwasy Nasycone	3,281	Kwasy Nasycone	6,577	Kwasy Nasycone	3,822	Kwasy Nasycone	3,792
g	Węglowodany ogółem	238,94	Węglowodany ogółem	236,56	Węglowodany ogółem	279,94	Węglowodany ogółem	233,18	Węglowodany ogółem	231,97
g	W tym cukry	15,496	W tym cukry	18,605	W tym cukry	24,507	W tym cukry	21,481	W tym cukry	21,391
g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	31,358	Błonnik pokarmowy	30,835	Błonnik pokarmowy	30,717	Błonnik pokarmowy	30,407
mg	Sód	1590,2	Sód	2075,5	Sód	1842,1	Sód	1522,7	Sód	1619,3

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 zastępowany możliwymi wymianami 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