

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

poniedziałek 10 czerwca 2024

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktozowa | |
|--------------|--|------|--|------|--|------|---|------|--|------|
| I | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Ryż na mleku roślinnym 300ml | 300g | Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/ | 300g | Zacierka na mleku bez laktozy 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Ser żółty 50g *mleko/ | 50g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g |
| | Ser żółty 50g *mleko/ | 50g | Wędlina wegetariańska 30g | 30g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ser żółty 50g *mleko/ | 50g |
| | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Ogórek kiszony 60g | 60g |
| | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Salata 30g | 30g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | | | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | | | | |
| 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 ciecierzycą 250 | 250g | Ratatuj duszone z ciecierzycą 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g | Ratatuj duszone z indyka 250 | 250g |
| | Ziemiaki gotowane 180g | 180g | Kasza pęczak 180g | 180g | Kasza pęczak 180g | 180g | Kasza pęczak 180g | 180g | Kasza pęczak 180g | 180g |
| | Jabłko 1szt. | 180g | Kompot 250ml | 250g | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g |
| | Kompot 250ml | 250g | Jabłko 1szt. | 180g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g |
| | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| II | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/ | 250g | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/ | 250g | Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/ | 250g |

| | Energia | 1998,76 | Energia | 2287,35 | Energia | 2262,55 | Energia | 2138,31 | Energia | 2179,2 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| g | Białko | 129,013 | Białko | 81,9096 | Białko | 56,1696 | Białko | 89,5026 | Białko | 121,36 |
| g | Tłuszcz | 63,2195 | Tłuszcz | 86,8495 | Tłuszcz | 77,8395 | Tłuszcz | 57,4345 | Tłuszcz | 58,335 |
| g | Kwasy Nasycone | 27,9045 | Kwasy Nasycone | 33,137 | Kwasy Nasycone | 20,6605 | Kwasy Nasycone | 20,123 | Kwasy Nasycone | 26,162 |
| g | Węglowodany ogółem | 232,295 | Węglowodany ogółem | 296,055 | Węglowodany ogółem | 334,355 | Węglowodany ogółem | 318,155 | Węglowodany ogółem | 296,22 |
| g | W tym cukry | 28,0771 | W tym cukry | 25,6491 | W tym cukry | 41,5641 | W tym cukry | 41,6271 | W tym cukry | 41,497 |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,8896 | Błonnik pokarmowy | 34,3846 | Błonnik pokarmowy | 36,6346 | Błonnik pokarmowy | 34,1546 | Błonnik pokarmowy | 32,955 |
| mg | Sód | 980,201 | Sód | 1796,8 | Sód | 1206,71 | Sód | 1265,91 | Sód | 1780,3 |

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
Dział Żywnienia
wtorek 11 czerwca 2024

| DIETA | | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | |
|-------------|-----------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|
| I | SNIADANIE | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml | 300g | Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml | 300g | Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | | Poleędwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Poleędwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Poleędwica sopocka 60g *soja/ | 60g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Roszpodka | 10g | Roszpodka | 10g | Roszpodka | 10g | Roszpodka | 10g | Roszpodka | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | | | | | | | |
| I | 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 soute b/g 100g | 100g | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Kotlet schabowy 100g *gluten/*jaja/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/ | 150g | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/ | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/ | 150g | Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/ | 150g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieszane | | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g |
| | | Twaróg 50g *mleko/ | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g |
| | | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | | Herbata owocowa | 250g | | | | | | | | |
| II | | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 1967,43 | Energia | 2373,13 | Energia | 2287,24 | Energia | 2099,15 | Energia | 2124,2 |
| g | Białko | 117,942 | Białko | 70,4674 | Białko | 64,6364 | Białko | 104,097 | Białko | 110,22 |
| g | Tłuszcz | 58,1925 | Tłuszcz | 86,6925 | Tłuszcz | 78,9675 | Tłuszcz | 67,9255 | Tłuszcz | 71,285 |
| g | Kwasy Nasycone | 18,989 | Kwasy Nasycone | 35,064 | Kwasy Nasycone | 25,499 | Kwasy Nasycone | 10,224 | Kwasy Nasycone | 23,544 |
| g | Węglowodany ogółem | 220,807 | Węglowodany ogółem | 296,367 | Węglowodany ogółem | 296,096 | Węglowodany ogółem | 267,387 | Węglowodany ogółem | 260,55 |
| g | W tym cukry | 20,5105 | W tym cukry | 20,5005 | W tym cukry | 34,9105 | W tym cukry | 27,2305 | W tym cukry | 28,09 |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,278 | Błonnik pokarmowy | 40,358 | Błonnik pokarmowy | 45,148 | Błonnik pokarmowy | 31,529 | Błonnik pokarmowy | 30,329 |
| mg | Sód | 746,772 | Sód | 1128 | Sód | 1268,61 | Sód | 1756,58 | Sód | 1732,2 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
Dział Żywienia
środa 12 czerwca 2024

| DIETA | | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | |
|-----------|----|--|------|---|------|---|------|--|------|--|------|
| SNIADANIE | I | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml | 300g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/ | 100g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g |
| | | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/ | 100g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g |
| | | Papryka 50g | 50g | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/ | 100g | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/ | 100g | Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/ | 100g |
| | | Rukola 20g | 20g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | I | Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM 350ml *seler/ | 350g | Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g |
| | | Kotlet mielony drobiowy b/g 100g *jaja/ | 100g | Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/ | 100g | Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/ | 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 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | 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 |
| | | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| KOLACJA | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 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 | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | II | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2088,27 | Energia | 2114,89 | Energia | 2135,08 | Energia | 2014,3 | Energia | 2100,3 |
| g | Białko | 122,203 | Białko | 86,0104 | Białko | 54,9504 | Białko | 104,502 | Białko | 120,03 |
| g | Tłuszcz | 83,7775 | Tłuszcz | 92,3935 | Tłuszcz | 91,9475 | Tłuszcz | 65,7705 | Tłuszcz | 81,31 |
| g | Kwasy Nasycone | 24,251 | Kwasy Nasycone | 50,456 | Kwasy Nasycone | 35,931 | Kwasy Nasycone | 11,996 | Kwasy Nasycone | 22,916 |
| g | Węglowodany ogółem | 209,813 | Węglowodany ogółem | 231,075 | Węglowodany ogółem | 266,861 | Węglowodany ogółem | 250,19 | Węglowodany ogółem | 220,69 |
| g | W tym cukry | 36,3065 | W tym cukry | 34,8295 | W tym cukry | 46,4025 | W tym cukry | 43,3705 | W tym cukry | 32,751 |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,708 | Błonnik pokarmowy | 30,469 | Błonnik pokarmowy | 36,399 | Błonnik pokarmowy | 33,7 | Błonnik pokarmowy | 30,58 |
| mg | Sód | 811,037 | Sód | 1231,18 | Sód | 1058,08 | Sód | 1899,29 | Sód | 1814,9 |

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

czwartek 13 czerwca 2024

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | | |
|----------------|---|--|---|---|---|---------------------------------|---|---|---|---|--------|
| I SNIADANIE | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ | 300g | |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | |
| | Szynka wieprzowa 60g | 60g | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki z indyka 2 szt. | 70g | Parówki z indyka 2 szt. | 70g | |
| | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | pomidorkami, ciecierzycą | 50g | pomidorkami, ciecierzycą | 50g | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą | 50g | Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą | 50g | |
| | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g | |
| | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Kisiel 250ml | 250g | | | | | | | | |
| 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 | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/ | 180g | |
| | Sos własny BG 80g *seler/ | 80g | Kasza gryczana 180g | 180g | Kasza gryczana 180g | 180g | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos własny 80g *gluten/*seler/ | 80g | |
| | Kasza gryczana 180g | 180g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Kasza gryczana 180g | 180g | Kasza gryczana 180g | 180g | |
| | Tarte buraczki 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g | 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 | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| Kolejca | I | Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/ | 50g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g |
| | | Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa wegańska 200g | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g |
| | | Domowa wędlina z kurczaka 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Wędlina wegańska 30g | 30g | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g | Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/ | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata malinowa | 250g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | 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 | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | |
| kcal | | Energia | 2046,88 | Energia | 2300,49 | Energia | 2217,54 | Energia | 2099,24 | Energia | 2121,8 |
| g | | Białko | 107,812 | Białko | 69,8229 | Białko | 66,1129 | Białko | 89,4369 | Białko | 89,557 |
| g | | Tłuszcz | 67,0119 | Tłuszcz | 101,211 | Tłuszcz | 91,7915 | Tłuszcz | 80,5168 | Tłuszcz | 82,917 |
| g | | Kwasy Nasycone | 23,334 | Kwasy Nasycone | 29,86 | Kwasy Nasycone | 18,94 | Kwasy Nasycone | 11,777 | Kwasy Nasycone | 23,177 |
| g | | Węglowodany ogółem | 252,28 | Węglowodany ogółem | 267,571 | Węglowodany ogółem | 279,356 | Węglowodany ogółem | 258,824 | Węglowodany ogółem | 258,94 |
| g | | W tym cukry | 49,4545 | W tym cukry | 22,6515 | W tym cukry | 30,5365 | W tym cukry | 23,0635 | W tym cukry | 23,203 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 29,3405 | Błonnik pokarmowy | 39,0125 | Błonnik pokarmowy | 46,8875 | Błonnik pokarmowy | 30,6015 | Błonnik pokarmowy | 30,601 |
| mg | | Sód | 1223,06 | Sód | 972,337 | Sód | 1120,9 | Sód | 1380,5 | Sód | 1356,1 |

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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
Dział Żywnienia
piątek 14 czerwca 2024

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | | |
|--------------|--------------------|--|---------------------|---|----------------|--|------------------|---|--------------------|---|------|
| SNIADANIE | I | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ | 300g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g |
| | | Domowa wędlina z kurczaka 30g | 30g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Schab biały 30g *soja/ | 30g | Schab biały 30g *soja/ | 30g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | II | | | | | | | | | | |
| | OBIAD | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek b/m 350ml *seler/ | 350g | Zupa żurek b/m 350ml *seler/ | 350g | Zupa żurek b/m 350ml *seler/ | 350g |
| | | Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 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 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ | 150g | Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ | 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 | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g |
| | | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | | Kielki | 5g | Kielki | 5g | Kielki | 5g | Kielki | 5g | Kielki | 5g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 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 owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2284,35 | Energia | 2328,53 | Energia | 2268 | Energia | 2275,52 | Energia | 2298,1 |
| g | Białko | 99,1414 | Białko | 98,6404 | Białko | 62,6904 | Białko | 98,6534 | Białko | 98,773 |
| g | Tłuszcz | 94,4815 | Tłuszcz | 80,8095 | Tłuszcz | 87,0595 | Tłuszcz | 77,4245 | Tłuszcz | 79,825 |
| g | Kwasy Nasycone | 20,2895 | Kwasy Nasycone | 20,2195 | Kwasy Nasycone | 20,3995 | Kwasy Nasycone | 5,3145 | Kwasy Nasycone | 16,714 |
| g | Węglowodany ogółem | 258,846 | Węglowodany ogółem | 301,923 | Węglowodany ogółem | 304,987 | Węglowodany ogółem | 297,197 | Węglowodany ogółem | 297,32 |
| g | W tym cukry | 47,1675 | W tym cukry | 43,1365 | W tym cukry | 50,9695 | W tym cukry | 45,2265 | W tym cukry | 45,366 |
| g | Blonnik pokarmowy | 24,477 | Blonnik pokarmowy | 29,499 | Blonnik pokarmowy | 40,183 | Blonnik pokarmowy | 33,799 | Blonnik pokarmowy | 33,799 |
| mg | Sód | 310,366 | Sód | 1313,18 | Sód | 1224,4 | Sód | 1393,42 | Sód | 1369 |

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

sobota 15 czerwca 2024

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | | | | |
|-------|--------------------|--|---------------------|--|----------------|---|------------------|---|--------------------|---|------|-------------------|------|
| I | SNIADANIE | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/ | 300g | Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ | 300g | Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ | 300g | Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ | 300g | | |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | | |
| | | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | | |
| | | Domowa wędlina z indyka 30g | 30g | Wędlina wegetariańska 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | | |
| | | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | | |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| II | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | | | | | | | | | | |
| I | OBIAD | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/ | 350g | | |
| | | Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/ | 250g | Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/ | 250g | Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką b/m 250g | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką b/m 250g | 250g | | |
| | | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g | | |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | | |
| | | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 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 | | |
| | | Dżem 1 szt. | 25g | Dżem 1 szt. | 25g | Dżem 1 szt. | 25g | Dżem 1 szt. | 25g | Dżem 1 szt. | 25g | | |
| | | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 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 | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |

| | kcal | Energia | 1957,94 | Energia | 2337,57 | Energia | 2374,8 | Energia | 2311,81 | Energia | 2334,4 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g | Białko | 132,151 | Białko | 89,4674 | Białko | 57,9075 | Białko | 113,059 | Białko | 113,18 | |
| g | Tłuszcz | 69,2225 | Tłuszcz | 80,4575 | Tłuszcz | 82,3995 | Tłuszcz | 64,2625 | Tłuszcz | 66,662 | |
| g | Kwasy Nasycone | 17,004 | Kwasy Nasycone | 22,954 | Kwasy Nasycone | 21,114 | Kwasy Nasycone | 6,044 | Kwasy Nasycone | 17,444 | |
| g | Węglowodany ogółem | 239,204 | Węglowodany ogółem | 302,717 | Węglowodany ogółem | 318,781 | Węglowodany ogółem | 291,137 | Węglowodany ogółem | 291,26 | |
| g | W tym cukry | 34,3895 | W tym cukry | 33,3095 | W tym cukry | 42,7301 | W tym cukry | 40,9195 | W tym cukry | 41,06 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 23,161 | Błonnik pokarmowy | 36,701 | Błonnik pokarmowy | 36,8205 | Błonnik pokarmowy | 35,221 | Błonnik pokarmowy | 35,221 | |
| mg | Sód | 639,577 | Sód | 1209,34 | Sód | 1179,57 | Sód | 1793,81 | Sód | 1769,4 | |

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

Dział Żywnienia

niedziela 16 czerwca 2024

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | | |
|-----------|--------------------|---|---------------------|---|----------------|---|------------------|---|--------------------|---|------|
| SNIADANIE | I | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 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 | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| OBIAD | I | 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 | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Pieczeń rzymska 100g *jaja/ | 100g | Pieczeń rzymska 100g *jaja/ | 100g |
| | | Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/ | 80g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Sos pieczeniowy 80g *gluten/ | 80g | Sos pieczeniowy 80g *gluten/ | 80g | Sos pieczeniowy 80g *gluten/ | 80g |
| | | Ryż al dente 180g | 180g | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g |
| | | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| Kolejca | I | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/ | 60g | Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/ | 60g |
| | | Twaróg 50g *mleko/ | 50g | Twaróg 50g *mleko/ | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | | Ogórek 50g | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g |
| | | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata czarna b/c | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g |
| II | II | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Herbata czarna b/c | 250g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2094,57 | Energia | 2474,52 | Energia | 2333,64 | Energia | 2178 | Energia | 2203 |
| g | Białko | 109,974 | Białko | 100,219 | Białko | 69,4588 | Białko | 92,2898 | Białko | 98,41 |
| g | Tłuszcz | 73,7815 | Tłuszcz | 95,4765 | Tłuszcz | 82,4855 | Tłuszcz | 73,6105 | Tłuszcz | 76,971 |
| g | Kwasy Nasycone | 22,219 | Kwasy Nasycone | 30,244 | Kwasy Nasycone | 31,356 | Kwasy Nasycone | 13,286 | Kwasy Nasycone | 26,606 |
| g | Węglowodany ogółem | 249,204 | Węglowodany ogółem | 294,36 | Węglowodany ogółem | 317,978 | Węglowodany ogółem | 283,57 | Węglowodany ogółem | 276,73 |
| g | W tym cukry | 28,1545 | W tym cukry | 27,4435 | W tym cukry | 36,7795 | W tym cukry | 33,4295 | W tym cukry | 34,289 |
| g | Błonnik pokarmowy | 22,336 | Błonnik pokarmowy | 43,685 | Błonnik pokarmowy | 44,137 | Błonnik pokarmowy | 30,254 | Błonnik pokarmowy | 29,054 |
| mg | Sód | 348,622 | Sód | 1664,2 | Sód | 1328,47 | Sód | 1656,89 | Sód | 1632,5 |

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko