

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
poniedziałek 17 czerwca 2024										
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowca)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
I SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								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 z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z polewającą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewającą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal	Energia	2213	Energia	2140,55	Energia	2021,95	Energia	2309	Energia	2240
g	Białko	113,354	Białko	112,8431	Białko	116,7231	Białko	120,13	Białko	133,64
g	Tłuszcz	88,4205	Tłuszcz	88,1205	Tłuszcz	73,4405	Tłuszcz	90,671	Tłuszcz	92,061
g	Kwasy Nasycone	27,998	Kwasy Nasycone	27,908	Kwasy Nasycone	13,998	Kwasy Nasycone	32,831	Kwasy Nasycone	27,773
g	Węglowodany ogółem	242,45	Węglowodany ogółem	224,1209	Węglowodany ogółem	223,2209	Węglowodany	246,78	Węglowodany	215,73
g	W tym cukry	23,2877	W tym cukry	25,6877	W tym cukry	25,6877	W tym cukry	12,903	W tym cukry	15,823
g	Błonnik pokarmowy	24,5155	Błonnik pokarmowy	22,5435	Błonnik pokarmowy	22,5435	Błonnik pokarmowy	34,589	Błonnik pokarmowy	29,269
mg	Sód	1834,59	Sód	1605,747	Sód	1485,947	Sód	2558	Sód	2243

**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. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 18 czerwca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
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 soute *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek							Kanapka razowa z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g			
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2161	Energia	2071,3	Energia	1955,19	Energia	2306	Energia	2070
g		Białko	119,735	Białko	117,6254	Białko	116,4494	Białko	139	Białko	130,92
g		Tłuszcz	62,7085	Tłuszcz	62,028499	Tłuszcz	57,4565	Tłuszcz	81,226	Tłuszcz	75,451
g		Kwasy Nasycone	16,924	Kwasy Nasycone	16,778	Kwasy Nasycone	6,468	Kwasy Nasycone	19,659	Kwasy Nasycone	16,519
g		Węglowodany ogółem	272,932	Węglowodany ogółem	255,5125	Węglowodany ogółem	239,7295	Węglowodany	280,66	Węglowodany	245,23
g		W tym cukry	21,3245	W tym cukry	20,4745	W tym cukry	29,0695	W tym cukry	22,325	W tym cukry	21,075
g		Błonnik pokarmowy	34,319	Błonnik pokarmowy	28,169	Błonnik pokarmowy	27,755	Błonnik pokarmowy	42,88	Błonnik pokarmowy	37,56
mg		Sód	1548,93	Sód	1388,135	Sód	1457,685	Sód	1890	Sód	1447

**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. 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 zastrzeżony 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												
środa 19 czerwca 2024												
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa			
I	SNIADANIE	Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
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	
		Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek												
Kolekcja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Ogórek małosolny	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
		kcal	Energia	2358,26	Energia	2284,61	Energia	2185,68	Energia	2297	Energia	2297
		g	Białko	119,028	Białko	118,0555	Białko	116,5144	Białko	122	Białko	122
		g	Tłuszcz	86,8307	Tłuszcz	86,3125	Tłuszcz	79,0145	Tłuszcz	89,298	Tłuszcz	89,298
		g	Kwasy Nasycone	30,922	Kwasy Nasycone	30,832	Kwasy Nasycone	20,832	Kwasy Nasycone	32,595	Kwasy Nasycone	32,595
		g	Węglowodany ogółem	278,222	Węglowodany ogółem	265,6497	Węglowodany ogółem	258,0355	Węglowodany	247,59	Węglowodany	247,59
		g	W tym cukry	18,2783	W tym cukry	17,5271	W tym cukry	16,5385	W tym cukry	17,835	W tym cukry	17,835
		g	Błonnik pokarmowy	27,0883	Błonnik pokarmowy	22,9345	Błonnik pokarmowy	20,897	Błonnik pokarmowy	29,101	Błonnik pokarmowy	29,101
		mg	Sód	1612,18	Sód	1461,987	Sód	1452,177	Sód	1864	Sód	1864

**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. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 20 czerwca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Kiełki	5g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g								
II							Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kiwi 1szt.	75g	
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek											
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z bulgurem. susz. pom. ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz. kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	
	Salatka z bulgurem. susz. pom. ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	masło 10g *mleko/	10g	
	Kiwi 1szt.	75g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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			
	Herbata czarna b/c	250g									
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
kcal	Energia	2337,62	Energia	2334,08	Energia	2383,48	Energia	2598	Energia	2212	
g	Białko	99,7498	Białko	98,5788	Białko	103,6588	Białko	121,74	Białko	109,12	
g	Tłuszcz	71,3655	Tłuszcz	70,605499	Tłuszcz	72,8055	Tłuszcz	96,958	Tłuszcz	88,713	
g	Kwasy Nasycone	21,412	Kwasy Nasycone	21,297	Kwasy Nasycone	11,897	Kwasy Nasycone	20,406	Kwasy Nasycone	16,42	
g	Węglowodany ogółem	312,708	Węglowodany ogółem	318,1835	Węglowodany ogółem	320,1235	Węglowodany	297,66	Węglowodany	235,06	
g	W tym cukry	34,7145	W tym cukry	46,7795	W tym cukry	47,5795	W tym cukry	17,729	W tym cukry	15,299	
g	Błonnik pokarmowy	29,625	Błonnik pokarmowy	25,52	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	36,403	Błonnik pokarmowy	29,398	
mg	Sód	785,867	Sód	671,167	Sód	693,967	Sód	1580	Sód	1130	

**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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 21 czerwca 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek							Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g		
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
III	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g

kcal	Energia	2262,73	Energia	2182,8323	Energia	2162,232	Energia	2491	Energia	2358
g	Białko	103,231	Białko	101,82095	Białko	101,7009	Białko	129,84	Białko	125
g	Tłuszcz	80,6266	Tłuszcz	80,086577	Tłuszcz	77,68658	Tłuszcz	96,052	Tłuszcz	92,837
g	Kwasy Nasycone	15,898	Kwasy Nasycone	15,787	Kwasy Nasycone	5,787	Kwasy Nasycone	19,283	Kwasy Nasycone	17,203
g	Węglowodany ogółem	250,707	Węglowodany ogółem	236,36679	Węglowodany ogółem	236,3068	Węglowodany	246,41	Węglowodany	225,32
g	W tym cukry	23,5818	W tym cukry	22,801832	W tym cukry	22,80183	W tym cukry	23,912	W tym cukry	17,187
g	Błonnik pokarmowy	31,6312	Błonnik pokarmowy	27,231186	Błonnik pokarmowy	27,23119	Błonnik pokarmowy	36,446	Błonnik pokarmowy	36,416
mg	Sód	1727,79	Sód	1574,6878	Sód	1597,288	Sód	1831	Sód	1830

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 22 czerwca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	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	masło 10g *mleko/	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 1szt.	180g	
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	
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	
	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	
	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Podwieczorek							Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
Kolecja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
kcal		Energia	2291	Energia	2163,475	Energia	2169,275	Energia	2494	Energia	2271
g		Białko	111,737	Białko	103,7835	Białko	104,1435	Białko	137,34	Białko	126,53
g		Tłuszcz	51,1445	Tłuszcz	49,456499	Tłuszcz	46,6965	Tłuszcz	72,539	Tłuszcz	69,844
g		Kwasy Nasycone	18,2305	Kwasy Nasycone	18,0875	Kwasy Nasycone	8,0875	Kwasy Nasycone	16,45	Kwasy Nasycone	16,24
g		Węglowodany ogółem	284,693	Węglowodany ogółem	264,3537	Węglowodany ogółem	270,7137	Węglowodany	293	Węglowodany	256,71
g		W tym cukry	28,3991	W tym cukry	26,2291	W tym cukry	35,4091	W tym cukry	25,859	W tym cukry	24,809
g		Błonnik pokarmowy	33,5005	Błonnik pokarmowy	27,3125	Błonnik pokarmowy	25,7525	Błonnik pokarmowy	45,13	Błonnik pokarmowy	39,81
mg		Sód	1165	Sód	950,827	Sód	971,027	Sód	1751	Sód	1416

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 23 czerwca 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa				
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
							Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
	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	
	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	
kcal		Energia	2363,19	Energia	2242,32	Energia	2110,3	Energia	2460	Energia	2460
g		Białko	102,552	Białko	104,3108	Białko	104,8298	Białko	116,59	Białko	116,59
g		Tłuszcz	100,45	Tłuszcz	95,644499	Tłuszcz	80,2145	Tłuszcz	114,22	Tłuszcz	114,22
g		Kwasy Nasycone	27,603	Kwasy Nasycone	27,492	Kwasy Nasycone	17,492	Kwasy Nasycone	29,734	Kwasy Nasycone	29,734
g		Węglowodany ogółem	259,365	Węglowodany ogółem	239,76549	Węglowodany ogółem	240,5035	Węglowodany	234	Węglowodany	234
g		W tym cukry	16,0767	W tym cukry	15,9465	W tym cukry	16,4065	W tym cukry	22,802	W tym cukry	22,802
g		Błonnik pokarmowy	27,0378	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	30,459	Błonnik pokarmowy	30,459
mg		Sód	1530,93	Sód	1392,171	Sód	1360,051	Sód	1863	Sód	1863

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