

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 08 lipca 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	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g								
II							Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
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
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rozzponka 20g	20g	Rozzponka 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Rozzponka 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rozzponka 20g	20g	Rozzponka 20g	20g
	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
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polewką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

	kcal	Energia	2204,93	Energia	2128,53	Energia	2107,93	Energia	2232	Energia	1912
g	Białko	118,584	Białko	117,1038	Białko	116,9838	Białko	141,34	Białko	130,69	
g	Tłuszcz	62,0415	Tłuszcz	61,501499	Tłuszcz	59,1015	Tłuszcz	89,591	Tłuszcz	75,791	
g	Kwasy Nasycone	18,741	Kwasy Nasycone	18,595	Kwasy Nasycone	8,595	Kwasy Nasycone	20,096	Kwasy Nasycone	18,386	
g	Węglowodany ogółem	288,132	Węglowodany ogółem	273,58249	Węglowodany ogółem	273,5225	Węglowodany	243	Węglowodany	207,43	
g	W tym cukry	41,3615	W tym cukry	40,5815	W tym cukry	40,5815	W tym cukry	18,496	W tym cukry	17,246	
g	Błonnik pokarmowy	39,438	Błonnik pokarmowy	34,128	Błonnik pokarmowy	34,128	Błonnik pokarmowy	41,073	Błonnik pokarmowy	35,743	
mg	Sód	2043,47	Sód	1888,267	Sód	1910,867	Sód	2588	Sód	2158	

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. kubin
 (*) 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
wtorek 09 lipca 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 bogatoresztkowa																																																																																											
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																							
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																							
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g																																																																																							
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																							
		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							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																								
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																								
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g																																																																																								
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																								
	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g																																																																																								
	Truskawki 4 szt.	100g	Truskawki 4 szt.	100g	Truskawki 4 szt.	100g	Truskawki 4 szt.	100g	Truskawki 4 szt.	100g																																																																																								
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
Podwieczorek							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g																																																																																										
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g																																																																																							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																							
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2293,72</td> <td>Energia</td> <td>1995,3</td> <td>Energia</td> <td>1877,7</td> <td>Energia</td> <td>2590,6</td> <td>Energia</td> <td>2328</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>93,8574</td> <td>Białko</td> <td>93,836399</td> <td>Białko</td> <td>94,9164</td> <td>Białko</td> <td>127,12</td> <td>Białko</td> <td>118,63</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>93,5325</td> <td>Tłuszcz</td> <td>74,672499</td> <td>Tłuszcz</td> <td>61,3925</td> <td>Tłuszcz</td> <td>99,748</td> <td>Tłuszcz</td> <td>91,138</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>35,846</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>34,981</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,001</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>42,146</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>37,087</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>266,89</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>236,76849</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>235,8685</td> <td>Węglowodany</td> <td>286,8</td> <td>Węglowodany</td> <td>251,75</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>24,0625</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,9525</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,9525</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,407</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,327</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,344</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,937</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,937</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>39,273</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>33,953</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1796,06</td> <td>Sód</td> <td>1632,901</td> <td>Sód</td> <td>1506,101</td> <td>Sód</td> <td>2535</td> <td>Sód</td> <td>2080</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2293,72	Energia	1995,3	Energia	1877,7	Energia	2590,6	Energia	2328	g	Białko	93,8574	Białko	93,836399	Białko	94,9164	Białko	127,12	Białko	118,63	g	Tłuszcz	93,5325	Tłuszcz	74,672499	Tłuszcz	61,3925	Tłuszcz	99,748	Tłuszcz	91,138	g	Kwasy Nasycone	35,846	Kwasy Nasycone	34,981	Kwasy Nasycone	21,001	Kwasy Nasycone	42,146	Kwasy Nasycone	37,087	g	Węglowodany ogółem	266,89	Węglowodany ogółem	236,76849	Węglowodany ogółem	235,8685	Węglowodany	286,8	Węglowodany	251,75	g	W tym cukry	24,0625	W tym cukry	25,9525	W tym cukry	25,9525	W tym cukry	22,407	W tym cukry	21,327	g	Błonnik pokarmowy	28,344	Błonnik pokarmowy	24,937	Błonnik pokarmowy	24,937	Błonnik pokarmowy	39,273	Błonnik pokarmowy	33,953	mg	Sód	1796,06	Sód	1632,901	Sód	1506,101	Sód	2535	Sód	2080
kcal	Energia	2293,72	Energia	1995,3	Energia	1877,7	Energia	2590,6	Energia	2328																																																																																								
g	Białko	93,8574	Białko	93,836399	Białko	94,9164	Białko	127,12	Białko	118,63																																																																																								
g	Tłuszcz	93,5325	Tłuszcz	74,672499	Tłuszcz	61,3925	Tłuszcz	99,748	Tłuszcz	91,138																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	35,846	Kwasy Nasycone	34,981	Kwasy Nasycone	21,001	Kwasy Nasycone	42,146	Kwasy Nasycone	37,087																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	266,89	Węglowodany ogółem	236,76849	Węglowodany ogółem	235,8685	Węglowodany	286,8	Węglowodany	251,75																																																																																								
g	W tym cukry	24,0625	W tym cukry	25,9525	W tym cukry	25,9525	W tym cukry	22,407	W tym cukry	21,327																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	28,344	Błonnik pokarmowy	24,937	Błonnik pokarmowy	24,937	Błonnik pokarmowy	39,273	Błonnik pokarmowy	33,953																																																																																								
mg	Sód	1796,06	Sód	1632,901	Sód	1506,101	Sód	2535	Sód	2080																																																																																								

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												
środa 10 lipca 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 (cukrzyca) / dieta bogatobiałkowa			
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*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	
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
		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												
								Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	
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	
		Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot	250g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
Podwieczorek												
Kolecja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
		Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	
		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 jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
		kcal	Energia	2282,23	Energia	2162,05	Energia	2025,08	Energia	2486	Energia	2486
		g	Białko	119,218	Białko	115,7974	Białko	116,1454	Białko	141,1	Białko	141,1
		g	Tłuszcz	90,5885	Tłuszcz	88,783499	Tłuszcz	73,1615	Tłuszcz	101,93	Tłuszcz	101,93
		g	Kwasy Nasycone	25,673	Kwasy Nasycone	25,373	Kwasy Nasycone	15,373	Kwasy Nasycone	24,268	Kwasy Nasycone	24,268
		g	Węglowodany ogółem	248,161	Węglowodany ogółem	227,53149	Węglowodany ogółem	227,6095	Węglowodany	243,7	Węglowodany	243,7
		g	W tym cukry	24,5255	W tym cukry	23,0245	W tym cukry	23,1695	W tym cukry	20,845	W tym cukry	20,845
		g	Błonnik pokarmowy	25,739	Błonnik pokarmowy	20,608	Błonnik pokarmowy	20,54	Błonnik pokarmowy	36,153	Błonnik pokarmowy	36,153
		mg	Sód	1500,57	Sód	1263,776	Sód	1208,856	Sód	2234	Sód	2234

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 11 lipca 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	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
	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	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 ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g
	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g
	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek						Serek wiejski 1 szt.	200g			
Kolacja	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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*soja/*seler/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*soja/*seler/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II									
	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

	kcal	Energia	2214,21	Energia	2104,49	Energia	2072,01	Energia	2238	Energia	2044
g	Białko	129,421	Białko	128,1824	Białko	127,8464	Białko	127,3	Białko	105,3	
g	Tłuszcz	89,4055	Tłuszcz	87,752499	Tłuszcz	85,2325	Tłuszcz	80,584	Tłuszcz	70,584	
g	Kwasy Nasycone	23,119	Kwasy Nasycone	22,999	Kwasy Nasycone	12,999	Kwasy Nasycone	22,947	Kwasy Nasycone	22,947	
g	Węglowodany ogółem	264,598	Węglowodany ogółem	241,3595	Węglowodany ogółem	238,6355	Węglowodany	255,3	Węglowodany	251,3	
g	W tym cukry	17,3905	W tym cukry	15,3155	W tym cukry	13,7915	W tym cukry	23,28	W tym cukry	19,28	
g	Błonnik pokarmowy	30,404	Błonnik pokarmowy	23,428	Błonnik pokarmowy	23,044	Błonnik pokarmowy	35,711	Błonnik pokarmowy	35,711	
mg	Sód	1400,31	Sód	1194,512	Sód	1101,672	Sód	1697	Sód	1557	

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											
piątek 12 lipca 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 owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane 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	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		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 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II							Kanapka razowa z paszтетem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z paszтетem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
II	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2266,92	Energia	2219,24	Energia	2314,57	Energia	2377	Energia	2377
g		Białko	116,694	Białko	115,312	Białko	114,912	Białko	131,85	Białko	131,85
g		Tłuszcz	84,4515	Tłuszcz	82,495499	Tłuszcz	96,4215	Tłuszcz	104,09	Tłuszcz	104,09
g		Kwasy Nasycone	27,468	Kwasy Nasycone	19,753	Kwasy Nasycone	9,708	Kwasy Nasycone	30,616	Kwasy Nasycone	30,616
g		Węglowodany ogółem	258,089	Węglowodany ogółem	253,5475	Węglowodany ogółem	247,8505	Węglowodany	224,27	Węglowodany	224,27
g		W tym cukry	27,4385	W tym cukry	27,1905	W tym cukry	26,8325	W tym cukry	21,713	W tym cukry	21,713
g		Błonnik pokarmowy	28,583	Błonnik pokarmowy	25,569	Błonnik pokarmowy	23,865	Błonnik pokarmowy	32,501	Błonnik pokarmowy	32,501
mg		Sód	1330,55	Sód	1312,157	Sód	1286,557	Sód	1623	Sód	1623

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 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 13 lipca 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 bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Poledwica sopočka 30g *soja/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
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
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

	kcal	Energia	2443,44	Energia	2372,62	Energia	2302,07	Energia	2463	Energia	2463
g	Białko	113,516	Białko	112,5944	Białko	103,9244	Białko	115,84	Białko	115,84	
g	Tłuszcz	79,9857	Tłuszcz	79,515499	Tłuszcz	75,7655	Tłuszcz	90,886	Tłuszcz	90,886	
g	Kwasy Nasycone	22,073	Kwasy Nasycone	21,983	Kwasy Nasycone	11,578	Kwasy Nasycone	20,498	Kwasy Nasycone	20,498	
g	Węglowodany ogółem	284,398	Węglowodany ogółem	272,0835	Węglowodany ogółem	271,1235	Węglowodany	255,34	Węglowodany	255,34	
g	W tym cukry	32,7477	W tym cukry	32,0375	W tym cukry	31,5875	W tym cukry	22,248	W tym cukry	22,248	
g	Błonnik pokarmowy	36,1638	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	42,734	Błonnik pokarmowy	42,734	
mg	Sód	1524,52	Sód	1379,097	Sód	1127,197	Sód	1832	Sód	1832	

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
niedziela 14 lipca 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 kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	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	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II											
II	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 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
III	Podwieczorek										
III	KOLACJA	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g
		Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

	kcal	Energia	2368,46	Energia	2227,36	Energia	2129,86	Energia	2564	Energia	2621
g	Białko	100,536	Białko	96,290998	Białko	96,206	Białko	126,47	Białko	126,37	
g	Tłuszcz	106,147	Tłuszcz	98,492499	Tłuszcz	92,0375	Tłuszcz	120,38	Tłuszcz	120,92	
g	Kwasy Nasycone	32,963	Kwasy Nasycone	29,493	Kwasy Nasycone	19,183	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	34,547	
g	Węglowodany ogółem	252,011	Węglowodany ogółem	241,1915	Węglowodany ogółem	233,8715	Węglowodany	239,48	Węglowodany	247	
g	W tym cukry	22,8845	W tym cukry	22,0495	W tym cukry	31,4795	W tym cukry	14,069	W tym cukry	15,089	
g	Błonnik pokarmowy	24,523	Błonnik pokarmowy	19,693	Błonnik pokarmowy	20,603	Błonnik pokarmowy	28,288	Błonnik pokarmowy	35,208	
mg	Sód	1951	Sód	1503,887	Sód	1596,387	Sód	2308	Sód	2427	

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. kubin
 (*) 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko