

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 01 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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				Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	
		Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kompot	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Kompot	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g			Kompot	250g			Kompot	250g	
Podwieczorek												
Kolejnia		Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	2165,33	Energia	2190,08	Energia	2275,35	Energia	2224	Energia	2229
		g	Białko	129,773	Białko	122,6495	Białko	134,8985	Białko	122,32	Białko	138,5
		g	Tłuszcz	74,7435	Tłuszcz	73,4325	Tłuszcz	78,6455	Tłuszcz	74,143	Tłuszcz	74,228
		g	Kwasy Nasycone	12,772	Kwasy Nasycone	14,162	Kwasy Nasycone	18,203	Kwasy Nasycone	14,207	Kwasy Nasycone	19,418
		g	Węglowodany ogółem	240,834	Węglowodany ogółem	258,0285	Węglowodany ogółem	251,2195	Węglowodany	257,57	Węglowodany	245,95
		g	W tym cukry	25,4145	W tym cukry	21,3535	W tym cukry	32,8645	W tym cukry	22,658	W tym cukry	30,755
		g	Błonnik pokarmowy	22,2255	Błonnik pokarmowy	23,1015	Błonnik pokarmowy	26,8105	Błonnik pokarmowy	32,706	Błonnik pokarmowy	27,116
		mg	Sód	712,992	Sód	1478,742	Sód	893,207	Sód	1549	Sód	881,31

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
wtorek 02 lipca 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g																																																																																							
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
								Herbata z cytryną	250g																																																																																									
II	OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g																																																																																							
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g																																																																																							
		Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g																																																																																							
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g																																																																																							
III	Kolejacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																							
		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																																																																																							
		Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g																																																																																							
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g																																																																																							
								Herbata owocowa	250g																																																																																									
IV	Podwieczorek	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2301,68</td> <td>Energia</td> <td>2273,58</td> <td>Energia</td> <td>2298,94</td> <td>Energia</td> <td>2289</td> <td>Energia</td> <td>2316</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>104,653</td> <td>Białko</td> <td>109,4584</td> <td>Białko</td> <td>106,4014</td> <td>Białko</td> <td>106,77</td> <td>Białko</td> <td>104,63</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,8175</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,3625</td> <td>Tłuszcz</td> <td>87,9725</td> <td>Tłuszcz</td> <td>85,383</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,868</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,493</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,4329999</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,298</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>13,296</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,493</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>292</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>286,1785</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>271,9645</td> <td>Węglowodany</td> <td>269,06</td> <td>Węglowodany</td> <td>294</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>42,0575</td> <td>W tym cukry</td> <td>42,3375</td> <td>W tym cukry</td> <td>47,7325</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,302</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,233</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28,864</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,324</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,655</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>40,814</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,564</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1775</td> <td>Sód</td> <td>2167,027</td> <td>Sód</td> <td>1868,527</td> <td>Sód</td> <td>2347</td> <td>Sód</td> <td>1822</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2301,68	Energia	2273,58	Energia	2298,94	Energia	2289	Energia	2316	g	Białko	104,653	Białko	109,4584	Białko	106,4014	Białko	106,77	Białko	104,63	g	Tłuszcz	80,8175	Tłuszcz	78,3625	Tłuszcz	87,9725	Tłuszcz	85,383	Tłuszcz	80,868	g	Kwasy Nasycone	21,493	Kwasy Nasycone	8,4329999	Kwasy Nasycone	21,298	Kwasy Nasycone	13,296	Kwasy Nasycone	21,493	g	Węglowodany ogółem	292	Węglowodany ogółem	286,1785	Węglowodany ogółem	271,9645	Węglowodany	269,06	Węglowodany	294	g	W tym cukry	42,0575	W tym cukry	42,3375	W tym cukry	47,7325	W tym cukry	32,302	W tym cukry	45,233	g	Błonnik pokarmowy	28,864	Błonnik pokarmowy	29,324	Błonnik pokarmowy	30,655	Błonnik pokarmowy	40,814	Błonnik pokarmowy	30,564	mg	Sód	1775	Sód	2167,027	Sód	1868,527	Sód	2347	Sód	1822
kcal	Energia	2301,68	Energia	2273,58	Energia	2298,94	Energia	2289	Energia	2316																																																																																								
g	Białko	104,653	Białko	109,4584	Białko	106,4014	Białko	106,77	Białko	104,63																																																																																								
g	Tłuszcz	80,8175	Tłuszcz	78,3625	Tłuszcz	87,9725	Tłuszcz	85,383	Tłuszcz	80,868																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	21,493	Kwasy Nasycone	8,4329999	Kwasy Nasycone	21,298	Kwasy Nasycone	13,296	Kwasy Nasycone	21,493																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	292	Węglowodany ogółem	286,1785	Węglowodany ogółem	271,9645	Węglowodany	269,06	Węglowodany	294																																																																																								
g	W tym cukry	42,0575	W tym cukry	42,3375	W tym cukry	47,7325	W tym cukry	32,302	W tym cukry	45,233																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	28,864	Błonnik pokarmowy	29,324	Błonnik pokarmowy	30,655	Błonnik pokarmowy	40,814	Błonnik pokarmowy	30,564																																																																																								
mg	Sód	1775	Sód	2167,027	Sód	1868,527	Sód	2347	Sód	1822																																																																																								

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 03 lipca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
Kolecja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	
	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata malinowa	250g	
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
							Herbata malinowa	250g			
III	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	

	kcal	Energia	2135,31	Energia	2254,2607	Energia	1992,681	Energia	2211	Energia	2091
g	Białko	102,807	Białko	133,06245	Białko	115,0155	Białko	120,91	Białko	115	
g	Tłuszcz	88,8885	Tłuszcz	104,24351	Tłuszcz	95,38251	Tłuszcz	104,9	Tłuszcz	76,473	
g	Kwasy Nasycone	33,231	Kwasy Nasycone	24,341	Kwasy Nasycone	25,164	Kwasy Nasycone	33,211	Kwasy Nasycone	27,609	
g	Węglowodany ogółem	233,429	Węglowodany ogółem	235,67362	Węglowodany ogółem	205,0616	Węglowodany	227,72	Węglowodany	235,76	
g	W tym cukry	21,4925	W tym cukry	25,082502	W tym cukry	34,3595	W tym cukry	26,753	W tym cukry	28,251	
g	Błonnik pokarmowy	23,1611	Błonnik pokarmowy	23,471066	Błonnik pokarmowy	25,49707	Błonnik pokarmowy	35,406	Błonnik pokarmowy	26,643	
mg	Sód	1832,17	Sód	1609,1781	Sód	1744,238	Sód	2144	Sód	1780	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 04 lipca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	PASTA Z KIEŁBASY KROTOSZYŃSKIEJ 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
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
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g
								Herbata miętowa	250g		
II		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2170,12	Energia	2126,6	Energia	2344,52	Energia	2259	Energia	2180
g	Białko	100,401	Białko	129,515	Białko	120,846	Białko	123,53	Białko	110,28	
g	Tłuszcz	73,0395	Tłuszcz	63,004499	Tłuszcz	83,8045	Tłuszcz	82,584	Tłuszcz	66,879	
g	Kwasy Nasycone	23,714	Kwasy Nasycone	11,559	Kwasy Nasycone	23,639	Kwasy Nasycone	16,362	Kwasy Nasycone	20,784	
g	Węglowodany ogółem	278,132	Węglowodany ogółem	265,3755	Węglowodany ogółem	274,6575	Węglowodany	252,09	Węglowodany	282,5	
g	W tym cukry	37,5195	W tym cukry	26,0895	W tym cukry	46,9245	W tym cukry	27,734	W tym cukry	42,6	
g	Błonnik pokarmowy	23,628	Błonnik pokarmowy	24,391	Błonnik pokarmowy	26,273	Błonnik pokarmowy	35,093	Błonnik pokarmowy	27,043	
mg	Sód	1401,87	Sód	1832,807	Sód	1533,667	Sód	2067	Sód	1530	

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												
piątek 05 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g			
						Herbata z cytryną	250g					
II			Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Gruszka 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
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	
		Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
I	Kolecja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g	
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g			
II			Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Gruszka 1szt.	120g
kcal		Energia	2130,61	Energia	2285,06	Energia	2249,88	Energia	2279	Energia	1983	
g		Białko	107,148	Białko	116,588	Białko	109,016	Białko	114,51	Białko	120,87	
g		Tłuszcz	84,3965	Tłuszcz	89,2815	Tłuszcz	92,1965	Tłuszcz	91,834	Tłuszcz	70,641	
g		Kwasy Nasycone	21,338	Kwasy Nasycone	13,018	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	23,032	Kwasy Nasycone	15,398	
g		Węglowodany ogółem	237,731	Węglowodany ogółem	258,6965	Węglowodany ogółem	246,1315	Węglowodany	249,79	Węglowodany	218	
g		W tym cukry	29,1395	W tym cukry	22,0945	W tym cukry	32,7765	W tym cukry	13,304	W tym cukry	20,231	
g		Błonnik pokarmowy	24,627	Błonnik pokarmowy	21,067	Błonnik pokarmowy	26,193	Błonnik pokarmowy	34,455	Błonnik pokarmowy	24,833	
mg		Sód	1203	Sód	1475,302	Sód	1568,497	Sód	1717	Sód	1279	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 06 lipca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
II				Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolecja	II										
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Kielki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	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		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2059,92	Energia	2115,92	Energia	2153,82	Energia	2103	Energia	2103
g	Białko	113,761	Białko	141,4514	Białko	118,3264	Białko	140,8	Białko	120,44	
g	Tłuszcz	60,2585	Tłuszcz	78,2885	Tłuszcz	67,9835	Tłuszcz	79,208	Tłuszcz	60,323	
g	Kwasy Nasycone	17,868	Kwasy Nasycone	6,3280001	Kwasy Nasycone	20,193	Kwasy Nasycone	6,283	Kwasy Nasycone	19,958	
g	Węglowodany ogółem	271,106	Węglowodany ogółem	254,81649	Węglowodany ogółem	270,2315	Węglowodany	240,53	Węglowodany	275,68	
g	W tym cukry	24,5395	W tym cukry	17,6795	W tym cukry	37,8445	W tym cukry	19,079	W tym cukry	47,409	
g	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	23,178	Błonnik pokarmowy	25,608	Błonnik pokarmowy	33,823	Błonnik pokarmowy	27,508	
mg	Sód	1134,62	Sód	1666,877	Sód	1202,417	Sód	1654	Sód	1360	

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												
niedziela 07 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	
		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	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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			Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
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	
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	II	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	
		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	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II			Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g		
		kcal	Energia	2016,7	Energia	2040,8	Energia	2009,62	Energia	2050,8	Energia	2107
		g	Białko	105,413	Białko	119,3777	Białko	108,6487	Białko	102,53	Białko	111,86
		g	Tłuszcz	73,1675	Tłuszcz	59,3665	Tłuszcz	77,1625	Tłuszcz	75,991	Tłuszcz	76,167
		g	Kwasy Nasycone	21,703	Kwasy Nasycone	11,3155	Kwasy Nasycone	21,568	Kwasy Nasycone	10,99	Kwasy Nasycone	21,703
		g	Węglowodany ogółem	233,37	Węglowodany ogółem	258,4049	Węglowodany ogółem	219,2769	Węglowodany	231,93	Węglowodany	242,67
		g	W tym cukry	24,8817	W tym cukry	24,8317	W tym cukry	26,0167	W tym cukry	14,302	W tym cukry	26,382
		g	Błonnik pokarmowy	25,9175	Błonnik pokarmowy	30,9375	Błonnik pokarmowy	24,5245	Błonnik pokarmowy	32,897	Błonnik pokarmowy	25,917
		mg	Sód	1364,32	Sód	2031,377	Sód	1271,437	Sód	1697	Sód	1459

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko