

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 09 września 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g
	Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g
	Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Kompot	250g	Salata z oliwą 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Kompot	250g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnozianisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/*soja/	300g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
							Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
							Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
							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

	kcal	Energia	1911,86	Energia	1790,107	Energia	1932,807	Energia	1976	Energia	1916
g	Białko	107,901	Białko	77,799501	Białko	56,9695	Białko	109,41	Białko	110,23	
g	Tłuszcz	55,9725	Tłuszcz	44,695499	Tłuszcz	56,1855	Tłuszcz	58,294	Tłuszcz	50,794	
g	Kwasy Nasycone	13,063	Kwasy Nasycone	15,381	Kwasy Nasycone	18,741	Kwasy Nasycone	7,743	Kwasy Nasycone	19,143	
g	Węglowodany ogółem	243,866	Węglowodany ogółem	261,2185	Węglowodany ogółem	291,0785	Węglowodany	251,67	Węglowodany	253,24	
g	W tym cukry	38,7735	W tym cukry	27,1085	W tym cukry	52,6585	W tym cukry	27,393	W tym cukry	27,583	
g	Błonnik pokarmowy	21,2565	Błonnik pokarmowy	31,7715	Błonnik pokarmowy	34,2715	Błonnik pokarmowy	33,128	Błonnik pokarmowy	33,828	
mg	Sód	539,967	Sód	657,318	Sód	603,318	Sód	1306	Sód	1283	

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 10 września 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g																																																																																							
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																							
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
II	OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/	350g																																																																																							
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g																																																																																							
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/*soja/	180g																																																																																							
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g																																																																																							
III	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																							
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Wędlina wegańska 30g	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g																																																																																							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																							
						Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2114,13</td> <td>Energia</td> <td>2325,23</td> <td>Energia</td> <td>2252,37</td> <td>Energia</td> <td>2146</td> <td>Energia</td> <td>2169</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>92,5984</td> <td>Białko</td> <td>84,348399</td> <td>Białko</td> <td>78,4964</td> <td>Białko</td> <td>98,381</td> <td>Białko</td> <td>98,501</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>87,6575</td> <td>Tłuszcz</td> <td>81,3075</td> <td>Tłuszcz</td> <td>77,9075</td> <td>Tłuszcz</td> <td>77,733</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,133</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,542</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>33,257</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>25,137</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,392</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,792</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>240,928</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>291,0725</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>286,8465</td> <td>Węglowodany</td> <td>266,44</td> <td>Węglowodany</td> <td>266,56</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,3525</td> <td>W tym cukry</td> <td>33,8725</td> <td>W tym cukry</td> <td>36,7625</td> <td>W tym cukry</td> <td>31,927</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,067</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>27,294</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>38,33</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>42,63</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>35,314</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>35,314</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>654,577</td> <td>Sód</td> <td>1310,744</td> <td>Sód</td> <td>1389,184</td> <td>Sód</td> <td>1964</td> <td>Sód</td> <td>1939</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2114,13	Energia	2325,23	Energia	2252,37	Energia	2146	Energia	2169	g	Białko	92,5984	Białko	84,348399	Białko	78,4964	Białko	98,381	Białko	98,501	g	Tłuszcz	87,6575	Tłuszcz	81,3075	Tłuszcz	77,9075	Tłuszcz	77,733	Tłuszcz	80,133	g	Kwasy Nasycone	18,542	Kwasy Nasycone	33,257	Kwasy Nasycone	25,137	Kwasy Nasycone	8,392	Kwasy Nasycone	19,792	g	Węglowodany ogółem	240,928	Węglowodany ogółem	291,0725	Węglowodany ogółem	286,8465	Węglowodany	266,44	Węglowodany	266,56	g	W tym cukry	32,3525	W tym cukry	33,8725	W tym cukry	36,7625	W tym cukry	31,927	W tym cukry	32,067	g	Błonnik pokarmowy	27,294	Błonnik pokarmowy	38,33	Błonnik pokarmowy	42,63	Błonnik pokarmowy	35,314	Błonnik pokarmowy	35,314	mg	Sód	654,577	Sód	1310,744	Sód	1389,184	Sód	1964	Sód	1939
kcal	Energia	2114,13	Energia	2325,23	Energia	2252,37	Energia	2146	Energia	2169																																																																																								
g	Białko	92,5984	Białko	84,348399	Białko	78,4964	Białko	98,381	Białko	98,501																																																																																								
g	Tłuszcz	87,6575	Tłuszcz	81,3075	Tłuszcz	77,9075	Tłuszcz	77,733	Tłuszcz	80,133																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	18,542	Kwasy Nasycone	33,257	Kwasy Nasycone	25,137	Kwasy Nasycone	8,392	Kwasy Nasycone	19,792																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	240,928	Węglowodany ogółem	291,0725	Węglowodany ogółem	286,8465	Węglowodany	266,44	Węglowodany	266,56																																																																																								
g	W tym cukry	32,3525	W tym cukry	33,8725	W tym cukry	36,7625	W tym cukry	31,927	W tym cukry	32,067																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	27,294	Błonnik pokarmowy	38,33	Błonnik pokarmowy	42,63	Błonnik pokarmowy	35,314	Błonnik pokarmowy	35,314																																																																																								
mg	Sód	654,577	Sód	1310,744	Sód	1389,184	Sód	1964	Sód	1939																																																																																								

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 11 września 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g								
OBIAD	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g
	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m b/g 100g *jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.

	kcal	Energia	2302,18	Energia	2220,8307	Energia	2191,151	Energia	2288	Energia	2311
g	Białko	113,412	Białko	86,545456	Białko	73,57346	Białko	98,429	Białko	98,549	
g	Tłuszcz	88,2615	Tłuszcz	84,877507	Tłuszcz	82,81751	Tłuszcz	99,702	Tłuszcz	102,1	
g	Kwasy Nasycone	25,8035	Kwasy Nasycone	42,303	Kwasy Nasycone	37,0655	Kwasy Nasycone	23,754	Kwasy Nasycone	35,154	
g	Węglowodany ogółem	264,383	Węglowodany ogółem	259,50762	Węglowodany ogółem	269,6976	Węglowodany	250,89	Węglowodany	251	
g	W tym cukry	32,0185	W tym cukry	25,170502	W tym cukry	31,4305	W tym cukry	27,243	W tym cukry	27,383	
g	Błonnik pokarmowy	30,7281	Błonnik pokarmowy	45,139066	Błonnik pokarmowy	47,91907	Błonnik pokarmowy	32,887	Błonnik pokarmowy	32,887	
mg	Sód	453,558	Sód	1521,8341	Sód	1453,687	Sód	1516	Sód	1492	

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											
czwartek 12 września 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD	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	
	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 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 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	
III											
kcal	Energia	2303,95	Energia	2298,1	Energia	2215,95	Energia	2183,7	Energia	2184	
g	Białko	122,311	Białko	58,824999	Białko	52,195	Białko	98,63	Białko	98,63	
g	Tłuszcz	84,6365	Tłuszcz	84,0395	Tłuszcz	69,6595	Tłuszcz	59,839	Tłuszcz	59,839	
g	Kwasy Nasycone	23,2285	Kwasy Nasycone	40,642	Kwasy Nasycone	23,902	Kwasy Nasycone	6,134	Kwasy Nasycone	6,134	
g	Węglowodany ogółem	262,622	Węglowodany ogółem	325,3005	Węglowodany ogółem	344,4255	Węglowodany	313	Węglowodany	313	
g	W tym cukry	30,7375	W tym cukry	33,2295	W tym cukry	47,3045	W tym cukry	38,13	W tym cukry	38,13	
g	Błonnik pokarmowy	25,449	Błonnik pokarmowy	32,501	Błonnik pokarmowy	37,176	Błonnik pokarmowy	32,816	Błonnik pokarmowy	32,816	
mg	Sód	564,097	Sód	1135,397	Sód	1226,197	Sód	1564	Sód	1564	

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
piątek 13 września 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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				
II	OBIAD	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g								
		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 soute b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II		Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g

	kcal	Energia	2049,13	Energia	2202,96	Energia	2184,61	Energia	1966	Energia	2028
g	Białko	121,992	Białko	97,262	Białko	63,692	Białko	90,218	Białko	105,21	
g	Tłuszcz	68,0715	Tłuszcz	93,3395	Tłuszcz	85,0745	Tłuszcz	70,215	Tłuszcz	82,635	
g	Kwasy Nasycone	13,914	Kwasy Nasycone	38,877	Kwasy Nasycone	30,157	Kwasy Nasycone	12,123	Kwasy Nasycone	11,643	
g	Węglowodany ogółem	240,852	Węglowodany ogółem	245,5155	Węglowodany ogółem	286,8305	Węglowodany	243	Węglowodany	215,43	
g	W tym cukry	19,7755	W tym cukry	14,7395	W tym cukry	34,4145	W tym cukry	29,995	W tym cukry	19,255	
g	Błonnik pokarmowy	23,678	Błonnik pokarmowy	35,48	Błonnik pokarmowy	47,97	Błonnik pokarmowy	30,402	Błonnik pokarmowy	27,822	
mg	Sód	416,562	Sód	1483,902	Sód	1432,667	Sód	1351	Sód	1420	

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											
sobota 14 września 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	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	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
III	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztecik warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	1880,88	Energia	2312,02	Energia	2387,71	Energia	2117	Energia	2117
g		Białko	104,513	Białko	85,957401	Białko	67,3844	Białko	94,303	Białko	94,303
g		Tłuszcz	51,5816	Tłuszcz	74,526499	Tłuszcz	88,5215	Tłuszcz	56,547	Tłuszcz	56,547
g		Kwasy Nasycone	16,673	Kwasy Nasycone	33,623	Kwasy Nasycone	21,078	Kwasy Nasycone	18,538	Kwasy Nasycone	18,538
g		Węglowodany ogółem	247,702	Węglowodany ogółem	318,0945	Węglowodany ogółem	326,5595	Węglowodany	308,49	Węglowodany	308,49
g		W tym cukry	37,1203	W tym cukry	26,2445	W tym cukry	38,8415	W tym cukry	28,635	W tym cukry	28,635
g		Błonnik pokarmowy	23,5452	Błonnik pokarmowy	32,089	Błonnik pokarmowy	37,249	Błonnik pokarmowy	32,63	Błonnik pokarmowy	32,63
mg		Sód	342,307	Sód	1129,737	Sód	1117,437	Sód	1304	Sód	1304

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 15 września 2024											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 100g	100g
		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		Jabłko 1szt.	180g								
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	
	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

	kcal	Energia	1974,72	Energia	2037,7749	Energia	2100,59	Energia	1926	Energia	1951
g	Białko	107,519	Białko	76,960871	Białko	52,9507	Białko	100,29	Białko	106,41	
g	Tłuszcz	74,0477	Tłuszcz	74,058691	Tłuszcz	81,6635	Tłuszcz	60,362	Tłuszcz	63,722	
g	Kwasy Nasycone	18,124	Kwasy Nasycone	22,558	Kwasy Nasycone	20,183	Kwasy Nasycone	5,5085	Kwasy Nasycone	18,828	
g	Węglowodany ogółem	222,768	Węglowodany ogółem	264,56756	Węglowodany ogółem	284,4859	Węglowodany	245,87	Węglowodany	239	
g	W tym cukry	31,237	W tym cukry	26,328015	W tym cukry	37,9247	W tym cukry	34,189	W tym cukry	35,049	
g	Błonnik pokarmowy	27,1346	Błonnik pokarmowy	33,581551	Błonnik pokarmowy	37,0245	Błonnik pokarmowy	29,805	Błonnik pokarmowy	28,605	
mg	Sód	619,275	Sód	1330,5148	Sód	993,902	Sód	1495	Sód	1470	

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