

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 16 września 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			
SNIADANIE	I	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300ml	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300ml	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300ml	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 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	250ml	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml	
		Herbata z cytryną	250ml									
II							Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350ml	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350ml	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350ml	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350ml	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350ml		
	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	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml		
Pochłiwzone							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jajka/*gorczyca/	100g				
Kolejca	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	
		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	Roszponka 20g	20g	Roszponka 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
		Roszponka 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka 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	250ml	Herbata czarna b/c	250ml	Herbata czarna b/c	250ml	Herbata czarna b/c	250ml	Herbata czarna b/c	250ml	
		II	Sok wielowarzywny 300ml	300ml	Sok wielowarzywny 300ml	300ml	Sok wielowarzywny 300ml	300ml	Kanapka razowa z polewiciwą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z polewiciwą miodową 1 szt.	80g

kcal	Energia	2209,83	Energia	2133,43	Energia	2112,83	Energia	2232,13	Energia	1912,4
g	Białko	118,884	Białko	117,404	Białko	117,284	Białko	141,344	Białko	130,69
g	Tłuszcz	62,2415	Tłuszcz	61,7015	Tłuszcz	59,3015	Tłuszcz	89,5915	Tłuszcz	75,791
g	Kwasy Nasycone	18,871	Kwasy Nasycone	18,725	Kwasy Nasycone	8,725	Kwasy Nasycone	20,096	Kwasy Nasycone	18,386
g	Węglowodany ogółem	288,602	Węglowodany ogółem	274,052	Węglowodany ogółem	273,992	Węglowodany ogółem	242,992	Węglowodany ogółem	207,43
g	W tym cukry	41,3815	W tym cukry	40,6015	W tym cukry	40,6015	W tym cukry	18,4965	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	2043,48	Sód	1888,28	Sód	1910,88	Sód	2588,08	Sód	2158,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 17 września 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		
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300ml	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300ml	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
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	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	250ml	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml
II							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD	I	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350ml
		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
		Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g
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	250ml	Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml
		II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.

kcal	Energia	2299	Energia	2000,6	Energia	1943	Energia	2591	Energia	2328,8
g	Białko	93,9374	Białko	93,9164	Białko	95,1164	Białko	126,902	Białko	118,41
g	Tłuszcz	93,7225	Tłuszcz	74,8625	Tłuszcz	61,7025	Tłuszcz	99,7385	Tłuszcz	91,128
g	Kwasy Nasycone	35,976	Kwasy Nasycone	35,111	Kwasy Nasycone	21,131	Kwasy Nasycone	42,1455	Kwasy Nasycone	37,087
g	Węglowodany ogółem	267,97	Węglowodany ogółem	237,848	Węglowodany ogółem	251,588	Węglowodany ogółem	287,408	Węglowodany ogółem	252,36
g	W tym cukry	28,0125	W tym cukry	29,9025	W tym cukry	88,5425	W tym cukry	26,3375	W tym cukry	25,258
g	Błonnik pokarmowy	28,974	Błonnik pokarmowy	25,567	Błonnik pokarmowy	25,327	Błonnik pokarmowy	39,903	Błonnik pokarmowy	34,583
mg	Sód	1795,67	Sód	1632,51	Sód	1503,31	Sód	2534,8	Sód	2079,7

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 18 września 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
SNIADANIE	I	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g *gluten/	Chleb pszenny 75g *gluten/	Chleb razowy 60g *gluten/	Chleb razowy 60g *gluten/
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/
		Ogórek kiszony 60g	Pomidor 100g	Pomidor bez skóry 100g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g
		Pomidor 50g	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa	Pomidor 50g	Pomidor 50g
		masło 10g *mleko/	Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml	masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/
		Herbata z cytryną 250ml			Herbata z cytryną 250ml	Herbata z cytryną 250ml
	II				Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/
	OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	Zupa dyniowa 350ml *mleko/
		Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	Ziemniaki gotowane 180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/
Ziemniaki gotowane 180g		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 150g	Ziemniaki gotowane 150g	
Mizeria z koperkiem 150g		Salata z jogurtem 150g *mleko/	Salata z jogurtem 150g *mleko/	Mizeria z koperkiem 150g	Mizeria z koperkiem 150g	
Kompot 250ml		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 100g *gluten/	Chleb pszenny 100g *gluten/	Chleb razowy 90g *gluten/	Chleb razowy 90g *gluten/
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/
		Papryka 50g	Szpinak baby 20g	Szpinak baby 20g	Papryka 50g	Papryka 50g
		Szpinak baby 20g	Pomidor 50g	Pomidor bez skóry 50g	Szpinak baby 20g	Szpinak baby 20g
		masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa	masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/
		Herbata rumiankowa 250ml	Herbata rumiankowa 250ml	Herbata rumiankowa 250ml	Herbata rumiankowa 250ml	Herbata rumiankowa 250ml
	II	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/

kcal	Energia	2297,93	Energia	2175	Energia	2038	Energia	2496,75	Energia	2496,8
g	Białko	118,838	Białko	116,797	Białko	117,145	Białko	140,417	Białko	140,42
g	Tłuszcz	91,5885	Tłuszcz	89,0835	Tłuszcz	73,4615	Tłuszcz	102,728	Tłuszcz	102,73
g	Kwasy Nasycone	23,528	Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	15,503	Kwasy Nasycone	21,993	Kwasy Nasycone	21,993
g	Węglowodany ogółem	249,561	Węglowodany ogółem	229,451	Węglowodany ogółem	229,529	Węglowodany ogółem	244,631	Węglowodany ogółem	244,63
g	W tym cukry	22,8755	W tym cukry	23,0945	W tym cukry	23,2395	W tym cukry	19,1745	W tym cukry	19,175
g	Błonnik pokarmowy	25,059	Błonnik pokarmowy	21,308	Błonnik pokarmowy	21,24	Błonnik pokarmowy	35,473	Błonnik pokarmowy	35,473
mg	Sód	1527,14	Sód	1265,79	Sód	1210,87	Sód	2260,5	Sód	2260,5

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 19 września 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 bogatoreszkowa	
I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300ml	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300ml	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300ml	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	250ml	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250ml			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250ml					Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml
II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350ml	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350ml	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350ml	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350ml	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350ml
	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	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml
Podwieczorek							Serek wiejski 1 szt.	200g		
Kolaacja	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	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250ml	Herbata malinowa	250ml	Herbata malinowa	250ml	Herbata malinowa	250ml	Herbata malinowa	250ml
II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt.	80g

kcal	Energia	2235,1	Energia	2125,4	Energia	2092,9	Energia	2254,1	Energia	2060,1
g	Białko	130,92	Białko	129,68	Białko	129,35	Białko	128,4	Białko	106,4
g	Tłuszcz	89,805	Tłuszcz	88,152	Tłuszcz	85,632	Tłuszcz	80,784	Tłuszcz	70,784
g	Kwasy Nasycone	23,249	Kwasy Nasycone	23,129	Kwasy Nasycone	13,129	Kwasy Nasycone	22,947	Kwasy Nasycone	22,947
g	Węglowodany ogółem	268,27	Węglowodany ogółem	245,03	Węglowodany ogółem	242,31	Węglowodany ogółem	258,65	Węglowodany ogółem	254,65
g	W tym cukry	17,51	W tym cukry	15,435	W tym cukry	13,912	W tym cukry	23,38	W tym cukry	19,38
g	Błonnik pokarmowy	32,304	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	37,861	Błonnik pokarmowy	37,861
mg	Sód	1409,3	Sód	1203,5	Sód	1110,7	Sód	1709	Sód	1569

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 20 września 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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300ml	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300ml	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 białej 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	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml
	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml				
II							Kanapka razowa z paszletem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z paszletem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g
OBIAŁ	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350ml	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350ml
	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	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml	Kompot	250ml
Podwinięzone k										
Kolaćca	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	250ml	Herbata owocowa	250ml
	Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml				
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2273,3	Energia	2225,6	Energia	2321	Energia	2378,2	Energia	2378,2
g	Białko	116,74	Białko	115,36	Białko	114,96	Białko	131,6	Białko	131,6
g	Tłuszcz	84,626	Tłuszcz	82,67	Tłuszcz	96,596	Tłuszcz	104,07	Tłuszcz	104,07
g	Kwasy Nasycone	27,573	Kwasy Nasycone	19,858	Kwasy Nasycone	9,813	Kwasy Nasycone	30,591	Kwasy Nasycone	30,591
g	Węglowodany ogółem	259,81	Węglowodany ogółem	255,27	Węglowodany ogółem	249,57	Węglowodany ogółem	225,52	Węglowodany ogółem	225,52
g	W tym cukry	27,483	W tym cukry	27,235	W tym cukry	26,877	W tym cukry	21,738	W tym cukry	21,738
g	Blonnik pokarmowy	28,933	Blonnik pokarmowy	25,919	Blonnik pokarmowy	24,215	Blonnik pokarmowy	32,851	Blonnik pokarmowy	32,851
mg	Sód	1331,6	Sód	1313,2	Sód	1287,6	Sód	1624,3	Sód	1624,3

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 21 września 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	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300ml Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300ml Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300ml Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g Jogurt naturalny szt. *mleko/
	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/
	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g Polędwica sopocka 30g *soja/	30g Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g Polędwica sopocka 30g *soja/	30g Polędwica sopocka 30g *soja/
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g Pomidor bez skóry 100g	100g Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/
	Ogórek kiszony 60g	60g Pomidor 100g	100g Margaryna miękka kubkowa	10g Pomidor 50g	50g Pomidor 50g
	Pomidor 50g	50g masło 10g *mleko/	10g Herbata z cytryną	250ml Ogórek kiszony 60g	60g Ogórek kiszony 60g
	Herbata z cytryną	250ml Herbata z cytryną	250ml	10g masło 10g *mleko/	10g masło 10g *mleko/
	masło 10g *mleko/	10g		250ml Herbata z cytryną	250ml Herbata z cytryną
II				100g Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/
OBIAŁ	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350ml Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350ml Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350ml Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350ml Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/
	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/
	Kompot	250ml Kompot	250ml Kompot	250ml Kompot	250ml Kompot
	Banan 1szt.	120g Banan 1szt.	120g Banan 1szt.	120g Kiwi 1szt.	75g Kiwi 1szt.
Podwiazane k					
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/
	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/
	Pomidor 50g	50g Pomidor 50g	50g Pomidor 50g	50g Pomidor 50g	50g Pomidor 50g
	Rukola 20g	20g Rukola 20g	20g Rukola 20g	20g Rukola 20g	20g Rukola 20g
	masło 10g *mleko/	10g masło 10g *mleko/	10g Margaryna miękka kubkowa	10g masło 10g *mleko/	10g masło 10g *mleko/
	Herbata rumiankowa	250ml Herbata rumiankowa	250ml Herbata rumiankowa	250ml Herbata rumiankowa	250ml Herbata rumiankowa
II	300g Sok wielowarzywny 300ml	300g Sok wielowarzywny 300ml	300g Sok wielowarzywny 300ml	300g Sok wielowarzywny 300ml	300g Sok wielowarzywny 300ml
kcal	Energia 2456	Energia 2377,5	Energia 2307	Energia 2470,3	Energia 2470,3
g	Białko 114,51	Białko 112,89	Białko 104,22	Białko 116,54	Białko 116,54
g	Tłuszcz 80,535	Tłuszcz 79,715	Tłuszcz 75,965	Tłuszcz 91,235	Tłuszcz 91,235
g	Kwasy Nasycone 22,203	Kwasy Nasycone 22,113	Kwasy Nasycone 11,708	Kwasy Nasycone 20,498	Kwasy Nasycone 20,498
g	Węglowodany ogółem 286,47	Węglowodany ogółem 272,55	Węglowodany ogółem 271,59	Węglowodany ogółem 256,94	Węglowodany ogółem 256,94
g	W tym cukry 33,537	W tym cukry 32,057	W tym cukry 31,607	W tym cukry 23,017	W tym cukry 23,017
g	Błonnik pokarmowy 36,513	Błonnik pokarmowy 32,113	Błonnik pokarmowy 32,113	Błonnik pokarmowy 43,083	Błonnik pokarmowy 43,083
mg	Sód 1594,5	Sód 1379,1	Sód 1127,2	Sód 1901,6	Sód 1901,6

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 22 września 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	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300ml	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	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250ml	Herbata z cytryną	250ml
	Herbata z cytryną	250ml								
II							Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350ml	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350ml	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350ml	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350ml	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350ml
	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	250ml	Kompot 250ml	250ml	Kompot 250ml	250ml	Kompot 250ml	250ml	Kompot 250ml	250ml
Kolaćcja	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	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g
	Kielbaski 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	250ml	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml			Herbata owocowa	250ml	Herbata owocowa	250ml
II	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	2373,36	Energia	2232,26	Energia	2134,76	Energia	2564,26	Energia	2620,9
g	Białko	100,836	Białko	96,591	Białko	96,506	Białko	126,471	Białko	126,37
g	Tłuszcz	106,347	Tłuszcz	98,6925	Tłuszcz	92,2375	Tłuszcz	120,377	Tłuszcz	120,92
g	Kwasy Nasycone	33,093	Kwasy Nasycone	29,623	Kwasy Nasycone	19,313	Kwasy Nasycone	34,4865	Kwasy Nasycone	34,547
g	Węglowodany ogółem	252,481	Węglowodany ogółem	241,661	Węglowodany ogółem	234,341	Węglowodany ogółem	239,481	Węglowodany ogółem	246,96
g	W tym cukry	22,9045	W tym cukry	22,0695	W tym cukry	31,4995	W tym cukry	14,0695	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	1503,9	Sód	1596,4	Sód	2308,15	Sód	2427,1

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