

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 25 listopada 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 <b>ŚNIADANIE</b>	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/ 300g	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 10g	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g
	masło 10g *mleko/ 10g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g
	Herbata z cytryną 250g				
II				Skyr 1 szt. *mleko/ 140g	Skyr 1 szt. *mleko/ 140g
<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g
	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g
	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g
	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ 150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ 150g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g 150g
	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g
Podwieczerek				Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jajo/*smażone/ 100g	
<b>Kolacja</b>	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/ 350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/ 350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/ 350g	pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 300g	pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 300g
	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g
					Jabłko 1szt. 180g
II	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ 80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ 80g

kcal	Energia	2151,23	Energia	2115,43	Energia	2105,13	Energia	2217,48	Energia	1987,8
g	Białko	123,438	Białko	122,968	Białko	122,908	Białko	149,708	Białko	139,78
g	Tłuszcz	54,7615	Tłuszcz	54,6965	Tłuszcz	53,4965	Tłuszcz	82,5165	Tłuszcz	69,436
g	Kwasy Nasycone	13,211	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	14,641	Kwasy Nasycone	12,931
g	Węglowodany ogółem	281,688	Węglowodany ogółem	274,793	Węglowodany ogółem	274,763	Węglowodany ogółem	245,843	Węglowodany ogółem	232,06
g	W tym cukry	55,1165	W tym cukry	54,7315	W tym cukry	54,7315	W tym cukry	27,1265	W tym cukry	30,016
g	Błonnik pokarmowy	36,813	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	34,793
mg	Sód	1222,51	Sód	1143,72	Sód	1155	Sód	1861,79	Sód	1435,4

**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 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 26 listopada 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	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	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g

kcal	Energia	2329,2	Energia	2077,6	Energia	1960	Energia	2604,2	Energia	2342
g	Białko	98,477	Białko	98,936	Białko	100,02	Białko	126,54	Białko	118,05
g	Tłuszcz	93,922	Tłuszcz	75,182	Tłuszcz	61,903	Tłuszcz	99,738	Tłuszcz	91,128
g	Kwasy Nasycone	35,876	Kwasy Nasycone	35,011	Kwasy Nasycone	21,031	Kwasy Nasycone	42,146	Kwasy Nasycone	37,087
g	Węglowodany ogółem	271,29	Węglowodany ogółem	252,09	Węglowodany ogółem	251,19	Węglowodany ogółem	291,13	Węglowodany ogółem	256,08
g	W tym cukry	20,992	W tym cukry	34,043	W tym cukry	34,043	W tym cukry	23,817	W tym cukry	22,737
g	Blonnik pokarmowy	28,314	Blonnik pokarmowy	24,427	Blonnik pokarmowy	24,427	Blonnik pokarmowy	40,143	Blonnik pokarmowy	34,823
mg	Sód	1870,5	Sód	1706,1	Sód	1579,3	Sód	2533,6	Sód	2078,5

**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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 27 listopada 2024**

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa					
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g		
		Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podliczonek											
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
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	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
		Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II						Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g		

		Energia	2294,4	Energia	2182,3	Energia	2063	Energia	2493,3	Energia	2493,3
kcal											
g	Białko	116,44		Białko	113,72	Białko	114,1	Białko	138,02	Białko	138,02
g	Tłuszcz	93,257		Tłuszcz	91,552	Tłuszcz	77,721	Tłuszcz	104,4	Tłuszcz	104,4
g	Kwasy Nasycone	25,803		Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	16,803	Kwasy Nasycone	24,268	Kwasy Nasycone	24,268
g	Węglowodany ogółem	247,97		Węglowodany ogółem	228,79	Węglowodany ogółem	229,29	Węglowodany ogółem	243,04	Węglowodany ogółem	243,04
g	W tym cukry	24,231		W tym cukry	22,78	W tym cukry	23,439	W tym cukry	20,53	W tym cukry	20,53
g	Błonnik pokarmowy	25,688		Błonnik pokarmowy	21,257	Błonnik pokarmowy	21,24	Błonnik pokarmowy	36,102	Błonnik pokarmowy	36,102
mg	Sód	1607,6		Sód	1372,9	Sód	1328,1	Sód	2341	Sód	2341

**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**  
**czwartek 28 listopada 2024**

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa						
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II	SNIADANIE					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			
I	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	
		Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	
		Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek	OBIAD					Serek wiejski 1 szt.	200g					
I	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
		Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*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 c *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *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	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
II	KOLACJA	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	
		kcal	Energia	2253	Energia	2125,4	Energia	2092,9	Energia	2254,1	Energia	2060,1
		g	Białko	131,13	Białko	129,68	Białko	129,35	Białko	128,4	Białko	106,4
		g	Tłuszcz	89,835	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	272,2	Węglowodany ogółem	245,03	Węglowodany ogółem	242,31	Węglowodany ogółem	258,65	Węglowodany ogółem	254,65
		g	W tym cukry	21,08	W tym cukry	15,435	W tym cukry	13,912	W tym cukry	23,38	W tym cukry	19,38
		g	Błonnik pokarmowy	32,784	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	37,861	Błonnik pokarmowy	37,861
		mg	Sód	1553,6	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. 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 29 listopada 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 owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II							Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	
OBIAD	I	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II											
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
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	2271,82	Energia	2224,14	Energia	2319,47	Energia	2376,72	Energia	2376,7
g	Białko	116,994	Białko	115,612	Białko	115,212	Białko	131,853	Białko	131,85
g	Tłuszcz	84,6515	Tłuszcz	82,6955	Tłuszcz	96,6215	Tłuszcz	104,094	Tłuszcz	104,09
g	Kwasy Nasycone	27,598	Kwasy Nasycone	19,883	Kwasy Nasycone	9,838	Kwasy Nasycone	30,616	Kwasy Nasycone	30,616
g	Węglowodany ogółem	258,559	Węglowodany ogółem	254,017	Węglowodany ogółem	248,32	Węglowodany ogółem	224,274	Węglowodany ogółem	224,27
g	W tym cukry	27,4585	W tym cukry	27,2105	W tym cukry	26,8525	W tym cukry	21,7135	W tym cukry	21,713
g	Błonnik pokarmowy	28,583	Błonnik pokarmowy	25,569	Błonnik pokarmowy	23,865	Błonnik pokarmowy	32,501	Błonnik pokarmowy	32,501
mg	Sód	1330,56	Sód	1312,17	Sód	1286,57	Sód	1623,26	Sód	1623,3

**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 Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 30 listopada 2024**

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	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	
		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/	30g	
		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/	115g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2456	Energia	2377,5	Energia	2307	Energia	2515,3	Energia	2515,3
g	Białko	114,51	Białko	112,89	Białko	104,22	Białko	116,58	Białko	116,58
g	Tłuszcz	80,535	Tłuszcz	79,715	Tłuszcz	75,965	Tłuszcz	91,58	Tłuszcz	91,58
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	268,3	Węglowodany ogółem	268,3
g	W tym cukry	33,537	W tym cukry	32,057	W tym cukry	31,607	W tym cukry	26,632	W tym cukry	26,632
g	Błonnik pokarmowy	36,513	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	45,108	Błonnik pokarmowy	45,108
mg	Sód	1594,5	Sód	1379,1	Sód	1127,2	Sód	1902,2	Sód	1902,2

**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**  
**niedziela 01 grudnia 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 kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g									
	II						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/*sól/er/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sól/er/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sól/er/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sól/er/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sól/er/
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	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 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	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g									
	II	Mus 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

	Energia	2373,8	Energia	2232,3	Energia	2135,2	Energia	2564,3	Energia	2620,9
g	Białko	101,18	Białko	96,591	Białko	96,846	Białko	126,47	Białko	126,37
g	Tłuszcz	106,37	Tłuszcz	98,692	Tłuszcz	92,257	Tłuszcz	120,38	Tłuszcz	120,92
g	Kwasy Nasycone	33,093	Kwasy Nasycone	29,623	Kwasy Nasycone	19,313	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	34,547
g	Węglowodany ogółem	252,29	Węglowodany ogółem	241,66	Węglowodany ogółem	234,15	Węglowodany ogółem	239,48	Węglowodany ogółem	246,96
g	W tym cukry	22,914	W tym cukry	22,069	W tym cukry	31,509	W tym cukry	14,069	W tym cukry	15,089
g	Błonnik pokarmowy	24,743	Błonnik pokarmowy	19,693	Błonnik pokarmowy	20,823	Błonnik pokarmowy	28,288	Błonnik pokarmowy	35,208
mg	Sód	1949,8	Sód	1503,9	Sód	1595,2	Sód	2308,1	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