

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 23 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		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		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	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g						
III	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
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
IV	=	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal		Energia 2268,08	Energia 2183,68	Energia 2123	Energia 2423,48	Energia 2118,19	Energia 2423,48	Energia 2118,19	Energia 2423,48	Energia 2118,19	
g		Białko 114,318	Białko 112,568	Białko 111,269	Białko 118,194	Białko 118,19	Białko 118,194	Białko 118,19	Białko 118,194	Białko 118,19	
g		Tłuszcz 69,8885	Tłuszcz 69,0035	Tłuszcz 65,5205	Tłuszcz 85,0825	Tłuszcz 85,0825	Tłuszcz 85,0825	Tłuszcz 85,0825	Tłuszcz 85,0825	Tłuszcz 85,0825	
g		Kwasy Nasycone 24,913	Kwasy Nasycone 24,803	Kwasy Nasycone 24,803	Kwasy Nasycone 26,198	Kwasy Nasycone 26,198	Kwasy Nasycone 26,198	Kwasy Nasycone 26,198	Kwasy Nasycone 26,198	Kwasy Nasycone 26,198	
g		Węglowodany ogółem 292,274	Węglowodany ogółem 275,394	Węglowodany ogółem 268,483	Węglowodany ogółem 286,593	Węglowodany ogółem 286,59	Węglowodany ogółem 286,593	Węglowodany ogółem 286,59	Węglowodany ogółem 286,593	Węglowodany ogółem 286,59	
g		W tym cukry 22,5295	W tym cukry 20,9945	W tym cukry 20,5635	W tym cukry 18,2235	W tym cukry 18,2235	W tym cukry 18,2235	W tym cukry 18,2235	W tym cukry 18,2235	W tym cukry 18,2235	
g		Błonnik pokarmowy 32,7005	Błonnik pokarmowy 26,7605	Błonnik pokarmowy 25,8465	Błonnik pokarmowy 39,2415	Błonnik pokarmowy 39,2415	Błonnik pokarmowy 39,2415	Błonnik pokarmowy 39,2415	Błonnik pokarmowy 39,2415	Błonnik pokarmowy 39,2415	
mg		Sód 1321,11	Sód 1098,61	Sód 1109,9	Sód 2028,41	Sód 2028,41	Sód 2028,41	Sód 2028,41	Sód 2028,41	Sód 2028,41	

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 24 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		
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		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
		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
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami 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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony z uszkami 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pierogi z kapsułą i grzybami 5 szt. *gluten/	100g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	100g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	100g	Pierogi z kapsułą i grzybami 5 szt. *gluten/	100g	Pierogi z kapsułą i grzybami 5 szt. *gluten/	100g
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	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		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2481	Energia	2441	Energia	2420,4	Energia	2592,9	Energia	2503,9
g	Białko	126,66	Białko	127,25	Białko	127,13	Białko	129,38	Białko	127,68
g	Tłuszcz	131,43	Tłuszcz	130,13	Tłuszcz	127,73	Tłuszcz	142,23	Tłuszcz	138,43
g	Kwasy Nasycone	16,897	Kwasy Nasycone	16,922	Kwasy Nasycone	6,922	Kwasy Nasycone	23,586	Kwasy Nasycone	21,086
g	Węglowodany ogółem	238,11	Węglowodany ogółem	231,78	Węglowodany ogółem	231,72	Węglowodany ogółem	232,1	Węglowodany ogółem	221,1
g	W tym cukry	14,964	W tym cukry	13,789	W tym cukry	13,789	W tym cukry	32,014	W tym cukry	23,314
g	Błonnik pokarmowy	26,781	Błonnik pokarmowy	24,516	Błonnik pokarmowy	24,516	Błonnik pokarmowy	33,701	Błonnik pokarmowy	32,601
mg	Sód	2275,4	Sód	2201	Sód	2223,6	Sód	2601,9	Sód	2601,9

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 25 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 bogatoreszkowa	
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne 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
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka świąteczna 30g	30g	Szynka świąteczna 30g	30g	Szynka świąteczna 30g	30g	Szynka świąteczna 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		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								Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
OBIAD		Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 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	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g	Świąteczny wypiek	200g
Podwieczorek								Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	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
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g

kcal	Energia	2500,8	Energia	2401,6	Energia	2292,6	Energia	2703,5	Energia	2491,9
g	Białko	102,62	Białko	100,5	Białko	100,53	Białko	110,03	Białko	107,01
g	Tłuszcz	102,49	Tłuszcz	101,62	Tłuszcz	95,061	Tłuszcz	110,67	Tłuszcz	106,01
g	Kwasy Nasycone	27,846	Kwasy Nasycone	27,756	Kwasy Nasycone	17,446	Kwasy Nasycone	30,661	Kwasy Nasycone	28,106
g	Węglowodany ogółem	375,71	Węglowodany ogółem	357,47	Węglowodany ogółem	347,29	Węglowodany ogółem	390,47	Węglowodany ogółem	353,98
g	W tym cukry	82,503	W tym cukry	81,688	W tym cukry	89,604	W tym cukry	85,488	W tym cukry	84,058
g	Błonnik pokarmowy	30,035	Błonnik pokarmowy	24,205	Błonnik pokarmowy	24,951	Błonnik pokarmowy	40,5	Błonnik pokarmowy	35,18
mg	Sód	1659,5	Sód	1509	Sód	1484,8	Sód	2287,9	Sód	1874,6

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
czwartek 26 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 bogatobiałkowa				
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/ 300g	Serek wiejski 1 szt. 200g	Serek wiejski 1 szt. 200g				
		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 zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/ 60g				
		Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g	Szpinak baby 20g 20g				
		Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor bez skóry 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 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				
I	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/ 350g				
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g				
		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 na gęsto 150g 150g	Marchewka na gęsto 150g 150g	Marchewka na gęsto 150g 150g	Marchewka z groszkiem 150g 150g	Marchewka z groszkiem 150g 150g				
		Jabłko 1szt. 180g	Banan 1szt. 120g	Banan 1szt. 120g	Jabłko 1szt. 180g	Jabłko 1szt. 180g				
		Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g				
	Podwieczorek				Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ 80g					
I	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				
		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	masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g				
		Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g	Herbata miętowa 250g				
II					Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ 80g				
kcal	Energia	2355,2	Energia	2303,2	Energia	2282,6	Energia	2656,8	Energia	2425,7
g	Białko	106,56	Białko	105,76	Białko	105,64	Białko	135,28	Białko	127,55
g	Tłuszcz	86,954	Tłuszcz	86,044	Tłuszcz	83,644	Tłuszcz	101,87	Tłuszcz	96,375
g	Kwasy Nasycone	31,417	Kwasy Nasycone	31,327	Kwasy Nasycone	21,327	Kwasy Nasycone	36,036	Kwasy Nasycone	33,076
g	Węglowodany ogółem	287,41	Węglowodany ogółem	279,88	Węglowodany ogółem	279,82	Węglowodany ogółem	290,79	Węglowodany ogółem	255,73
g	W tym cukry	32,288	W tym cukry	40,718	W tym cukry	40,718	W tym cukry	29,691	W tym cukry	28,621
g	Błonnik pokarmowy	29,418	Błonnik pokarmowy	23,328	Błonnik pokarmowy	23,328	Błonnik pokarmowy	39,337	Błonnik pokarmowy	34,017
mg	Sód	1360,8	Sód	1209,8	Sód	1232,4	Sód	2215,3	Sód	1772,5

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 27 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	
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
OBIAD		Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
		Ryba w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g			
I	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
		Pieczen z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczen z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczen z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczen z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczen z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		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		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g

kcal	Energia	2045,7	Energia	2011,4	Energia	1990,8	Energia	2481,6	Energia	2225,9
g	Białko	98,817	Białko	95,553	Białko	95,433	Białko	118,06	Białko	110,36
g	Tłuszcz	69,168	Tłuszcz	73,461	Tłuszcz	71,061	Tłuszcz	93,994	Tłuszcz	86,019
g	Kwasy Nasycone	24,863	Kwasy Nasycone	24,328	Kwasy Nasycone	14,328	Kwasy Nasycone	29,108	Kwasy Nasycone	25,108
g	Węglowodany ogółem	263	Węglowodany ogółem	245,8	Węglowodany ogółem	245,74	Węglowodany ogółem	288,41	Węglowodany ogółem	253
g	W tym cukry	23,9	W tym cukry	29,2	W tym cukry	29,2	W tym cukry	16,454	W tym cukry	15,204
g	Błonnik pokarmowy	27,385	Błonnik pokarmowy	25,207	Błonnik pokarmowy	25,207	Błonnik pokarmowy	39,445	Błonnik pokarmowy	34,125
mg	Sód	1355,7	Sód	1178,3	Sód	1200,9	Sód	1928,7	Sód	1608,4

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 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 28 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		
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
	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 wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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	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							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
I OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	
	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	Gulasz drobiowy duszony z warzywami 300g *gluten/*mleko/*seler/	300g	
	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g			
I 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	
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 100g	100g	Papryka 50g	50g	
	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	
	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata owocowa	250g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
kcal		Energia	2049,9	Energia	1924,2	Energia	1903,6	Energia	2112,5	Energia	1850,9
g		Białko	114,02	Białko	107,85	Białko	107,73	Białko	156,82	Białko	148,05
g		Tłuszcz	50,898	Tłuszcz	49,313	Tłuszcz	46,913	Tłuszcz	75,383	Tłuszcz	68,163
g		Kwasy Nasycone	16,748	Kwasy Nasycone	16,658	Kwasy Nasycone	6,658	Kwasy Nasycone	17,223	Kwasy Nasycone	14,263
g		Węglowodany ogółem	284,32	Węglowodany ogółem	265,44	Węglowodany ogółem	265,38	Węglowodany ogółem	239,61	Węglowodany ogółem	200,97
g		W tym cukry	27,989	W tym cukry	27,054	W tym cukry	27,054	W tym cukry	26,88	W tym cukry	25,845
g		Błonnik pokarmowy	31,593	Błonnik pokarmowy	26,193	Błonnik pokarmowy	26,193	Błonnik pokarmowy	38,148	Błonnik pokarmowy	31,918
mg		Sód	1376,1	Sód	1230	Sód	1252,6	Sód	1770,2	Sód	1436,6

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 29 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		
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana 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 zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		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							Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaj) *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Gruszka 1szt.	120g								
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2130,12	Energia	2074,92	Energia	1950,75	Energia	2120,1	Energia	2042
g		Białko	116,035	Białko	116,65	Białko	116,858	Białko	120,819	Białko	112,87
g		Tłuszcz	70,9445	Tłuszcz	72,0095	Tłuszcz	57,9875	Tłuszcz	68,9685	Tłuszcz	81,263
g		Kwasy Nasycone	20,004	Kwasy Nasycone	22,333	Kwasy Nasycone	13,633	Kwasy Nasycone	24,6715	Kwasy Nasycone	21,511
g		Węglowodany ogółem	257,912	Węglowodany ogółem	242,967	Węglowodany ogółem	242,805	Węglowodany ogółem	246,92	Węglowodany ogółem	210,45
g		W tym cukry	22,8967	W tym cukry	37,6817	W tym cukry	38,0267	W tym cukry	13,5217	W tym cukry	11,852
g		Błonnik pokarmowy	29,7505	Błonnik pokarmowy	26,1255	Błonnik pokarmowy	26,0575	Błonnik pokarmowy	35,6385	Błonnik pokarmowy	30,335
mg		Sód	1454,3	Sód	1329,75	Sód	1262,25	Sód	1910,73	Sód	1645,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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