

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 30 grudnia 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polewki sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Polewka sopocka 60g *soja/	60g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	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
II			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g			
OBIAD		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 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		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
Podwieczorek			Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g					
KOLACJA	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	z truskawkami i twarogiem b/c 350g	300g	pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g
		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
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z polewką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2115,4	Energia	2212,9	Energia	2538,5	Energia	2266,5	Energia	2161,2
g	Białko	122,97	Białko	153,63	Białko	175,8	Białko	130,2	Białko	131,62
g	Tłuszcz	54,696	Tłuszcz	70,486	Tłuszcz	88,986	Tłuszcz	61,776	Tłuszcz	56,646
g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	14,31
g	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	273,29
g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	26,341	W tym cukry	28,056	W tym cukry	56,421	W tym cukry	53,981
g	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	34,993	Błonnik pokarmowy	34,678
mg	Sód	1143,7	Sód	1932,4	Sód	2019,6	Sód	1301,4	Sód	745,22

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																																																																																																		
wtorek 31 grudnia 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g																																																																																							
		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																							
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g																																																																																							
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Pasta z szynki kanapkowej schabowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Pomidor bez skórki 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																										
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g																																																																																							
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	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	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																							
		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	Tarte buraczki 150g	150g																																																																																							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																							
Podwieczorek																																																																																																		
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																							
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g																																																																																							
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2086,2</th> <th>Energia</th> <th>2095,6</th> <th>Energia</th> <th>2256,7</th> <th>Energia</th> <th>2215,3</th> <th>Energia</th> <th>2003,1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>117,31</td> <td>Białko</td> <td>143,5</td> <td>Białko</td> <td>138,35</td> <td>Białko</td> <td>124,99</td> <td>Białko</td> <td>119,18</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>75,42</td> <td>Tłuszcz</td> <td>65,056</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,481</td> <td>Tłuszcz</td> <td>80,325</td> <td>Tłuszcz</td> <td>67,035</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,816</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>9,872</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>14,117</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,865</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,57</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>234,94</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>238,5</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>236,77</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>246,02</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>231,66</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,255</td> <td>W tym cukry</td> <td>29,125</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,005</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,8</td> <td>W tym cukry</td> <td>34,625</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,399</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>22,245</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>32,05</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>22,882</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,159</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1752,5</td> <td>Sód</td> <td>2108,5</td> <td>Sód</td> <td>2179,2</td> <td>Sód</td> <td>1872,4</td> <td>Sód</td> <td>1836,6</td> </tr> </tbody> </table>											kcal	Energia	2086,2	Energia	2095,6	Energia	2256,7	Energia	2215,3	Energia	2003,1	g	Białko	117,31	Białko	143,5	Białko	138,35	Białko	124,99	Białko	119,18	g	Tłuszcz	75,42	Tłuszcz	65,056	Tłuszcz	80,481	Tłuszcz	80,325	Tłuszcz	67,035	g	Kwasy Nasycone	22,816	Kwasy Nasycone	9,872	Kwasy Nasycone	14,117	Kwasy Nasycone	22,865	Kwasy Nasycone	22,57	g	Węglowodany ogółem	234,94	Węglowodany ogółem	238,5	Węglowodany ogółem	236,77	Węglowodany ogółem	246,02	Węglowodany ogółem	231,66	g	W tym cukry	18,255	W tym cukry	29,125	W tym cukry	21,005	W tym cukry	26,8	W tym cukry	34,625	g	Błonnik pokarmowy	20,399	Błonnik pokarmowy	22,245	Błonnik pokarmowy	32,05	Błonnik pokarmowy	22,882	Błonnik pokarmowy	24,159	mg	Sód	1752,5	Sód	2108,5	Sód	2179,2	Sód	1872,4	Sód	1836,6
kcal	Energia	2086,2	Energia	2095,6	Energia	2256,7	Energia	2215,3	Energia	2003,1																																																																																								
g	Białko	117,31	Białko	143,5	Białko	138,35	Białko	124,99	Białko	119,18																																																																																								
g	Tłuszcz	75,42	Tłuszcz	65,056	Tłuszcz	80,481	Tłuszcz	80,325	Tłuszcz	67,035																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	22,816	Kwasy Nasycone	9,872	Kwasy Nasycone	14,117	Kwasy Nasycone	22,865	Kwasy Nasycone	22,57																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	234,94	Węglowodany ogółem	238,5	Węglowodany ogółem	236,77	Węglowodany ogółem	246,02	Węglowodany ogółem	231,66																																																																																								
g	W tym cukry	18,255	W tym cukry	29,125	W tym cukry	21,005	W tym cukry	26,8	W tym cukry	34,625																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	20,399	Błonnik pokarmowy	22,245	Błonnik pokarmowy	32,05	Błonnik pokarmowy	22,882	Błonnik pokarmowy	24,159																																																																																								
mg	Sód	1752,5	Sód	2108,5	Sód	2179,2	Sód	1872,4	Sód	1836,6																																																																																								

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 danń 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 01 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g
		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	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II				Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
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	Kasza pęczak 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	Podliczonek	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
=		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2369,1	Energia	2595,9	Energia	2620,1	Energia	2515,6	Energia	2078,7	
g	Białko	115,41	Białko	145,13	Białko	139,7	Białko	136,55	Białko	113,88	
g	Tłuszcz	90,099	Tłuszcz	85,563	Tłuszcz	96,584	Tłuszcz	104,19	Tłuszcz	77,734	
g	Kwasy Nasycone	28,306	Kwasy Nasycone	16,917	Kwasy Nasycone	16,472	Kwasy Nasycone	30,111	Kwasy Nasycone	26,446	
g	Węglowodany ogółem	275,08	Węglowodany ogółem	311,83	Węglowodany ogółem	291,99	Węglowodany ogółem	257,78	Węglowodany ogółem	233,72	
g	W tym cukry	22,649	W tym cukry	19,603	W tym cukry	20,149	W tym cukry	29,684	W tym cukry	24,449	
g	Błonnik pokarmowy	24,102	Błonnik pokarmowy	29,895	Błonnik pokarmowy	38,897	Błonnik pokarmowy	27,027	Błonnik pokarmowy	25,832	
mg	Sód	1409,5	Sód	2286,2	Sód	2405,9	Sód	1642	Sód	1582,7	

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 danń 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 02 stycznia 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g				
						Herbata z cytryną	250g				
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jajal/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	Podliczonek	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		kurczakiem i pomidorem *gluten/*jajal/*mleko/*gorc	250g	kurczakiem i pomidorem *gluten/*jajal/*mleko/*gorc	250g	kurczakiem i pomidorem i kurczakiem c *gluten/*jajal/*mleko/*gorc	250g	kurczakiem i pomidorem *gluten/*jajal/*mleko/*gorc	250g	kurczakiem i pomidorem *gluten/*jajal/*mleko/*gorc	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
=		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		kcal	Energia 2092,7	Energia 2125,6	Energia 2200,9	Energia 2179,9	Energia 2112,2				
		g	Białko 112,35	Białko 93,964	Białko 89,046	Białko 118,78	Białko 123,65				
		g	Tłuszcz 93,897	Tłuszcz 80,147	Tłuszcz 85,229	Tłuszcz 96,937	Tłuszcz 88,287				
		g	Kwasy Nasycone 34,28	Kwasy Nasycone 24,158	Kwasy Nasycone 32,723	Kwasy Nasycone 34,328	Kwasy Nasycone 32,988				
		g	Węglowodany ogółem 236,51	Węglowodany ogółem 258,17	Węglowodany ogółem 267,83	Węglowodany ogółem 242,46	Węglowodany ogółem 240,09				
		g	W tym cukry 18,186	W tym cukry 19,926	W tym cukry 21,259	W tym cukry 25,726	W tym cukry 26,486				
		g	Błonnik pokarmowy 24,562	Błonnik pokarmowy 30,092	Błonnik pokarmowy 37,094	Błonnik pokarmowy 26,572	Błonnik pokarmowy 27,962				
		mg	Sód 910,96	Sód 1367,7	Sód 1357,6	Sód 958,46	Sód 1051				

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 03 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g
		Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g								
II			Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
OBIAD		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 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2223,2	Energia	2350,9	Energia	2417,5	Energia	2435,3	Energia	2165,7
g		Białko	115,07	Białko	132,13	Białko	132,4	Białko	134,81	Białko	113,13
g		Tłuszcz	82,47	Tłuszcz	102,36	Tłuszcz	104,76	Tłuszcz	96,705	Tłuszcz	82,405
g		Kwasy Nasycone	19,838	Kwasy Nasycone	12,948	Kwasy Nasycone	20,631	Kwasy Nasycone	25,076	Kwasy Nasycone	19,831
g		Węglowodany ogółem	256,42	Węglowodany ogółem	225,78	Węglowodany ogółem	232,1	Węglowodany ogółem	255,42	Węglowodany ogółem	
g		W tym cukry	30,11	W tym cukry	19,757	W tym cukry	21,733	W tym cukry	32,146	W tym cukry	26,486
g		Błonnik pokarmowy	23,404	Błonnik pokarmowy	22,32	Błonnik pokarmowy	32,741	Błonnik pokarmowy	27,999	Błonnik pokarmowy	27,962
mg		Sód	1238,4	Sód	1439,3	Sód	1646,5	Sód	1509,1	Sód	1051

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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 04 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Polewka sopocka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Polewka sopocka 30g *soja/	30g	Pasta z polewki sopockiej 30g *jaja/*soja/*gorczyca/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Margaryna miękka kubkowa	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	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	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	2377,5	Energia	2524,6	Energia	2521,1	Energia	2533,3	Energia	2095,1	
g	Białko	112,89	Białko	111,72	Białko	116,94	Białko	119,69	Białko	119,24	
g	Tłuszcz	79,715	Tłuszcz	87,185	Tłuszcz	88,82	Tłuszcz	85,21	Tłuszcz	63,01	
g	Kwasy Nasycone	22,113	Kwasy Nasycone	10,168	Kwasy Nasycone	10,498	Kwasy Nasycone	22,118	Kwasy Nasycone	20,863	
g	Węglowodany ogółem	272,55	Węglowodany ogółem	290,38	Węglowodany ogółem	274,66	Węglowodany ogółem	290,05	Węglowodany ogółem	259,61	
g	W tym cukry	32,057	W tym cukry	33,837	W tym cukry	35,812	W tym cukry	39,203	W tym cukry	35,378	
g	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	36,803	Błonnik pokarmowy	43,548	Błonnik pokarmowy	35,396	Błonnik pokarmowy	29,678	
mg	Sód	1379,1	Sód	1650,5	Sód	1922,4	Sód	1608,1	Sód	1231,3	

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 dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 05 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g				
II						Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD	Podzielenie	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g
		Podzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		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	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2200,7	Energia	2246,8	Energia	2600,3	Energia	2277,2	Energia	2001,1
g		Białko	95,831	Białko	115,85	Białko	126,25	Białko	107,85	Białko	114,09
g		Tłuszcz	98,652	Tłuszcz	104,36	Tłuszcz	118,52	Tłuszcz	106,84	Tłuszcz	71,657
g		Kwasy Nasycone	29,623	Kwasy Nasycone	20,692	Kwasy Nasycone	24,547	Kwasy Nasycone	26,298	Kwasy Nasycone	20,063
g		Węglowodany ogółem	234,34	Węglowodany ogółem	215,67	Węglowodany ogółem	246,9	Węglowodany ogółem	219,86	Węglowodany ogółem	228,37
g		W tym cukry	21,869	W tym cukry	21,979	W tym cukry	15,089	W tym cukry	39,07	W tym cukry	34,126
g		Błonnik pokarmowy	19,093	Błonnik pokarmowy	19,863	Błonnik pokarmowy	35,208	Błonnik pokarmowy	20,238	Błonnik pokarmowy	23,059
mg		Sód	1501,1	Sód	1894,3	Sód	2449,7	Sód	1411,7	Sód	1638,4

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