

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 16 grudnia 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	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
		Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g							
	II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
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 z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca z indyka 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Próbki zorek					Serek wiejski 1 szt.	200g					
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal	Energia	2032,8	Energia	1984,9	Energia	2291,4	Energia	2000,2	Energia	2067,7	
g	Białko	109,6	Białko	114,48	Białko	143,77	Białko	107,63	Białko	110,59	
g	Tłuszcz	61,354	Tłuszcz	62,794	Tłuszcz	70,584	Tłuszcz	65,439	Tłuszcz	61,644	
g	Kwasy Nasycone	19,383	Kwasy Nasycone	11,549	Kwasy Nasycone	9,3735	Kwasy Nasycone	19,141	Kwasy Nasycone	19,461	
g	Węglowodany ogółem	266,19	Węglowodany ogółem	235,64	Węglowodany ogółem	274,04	Węglowodany ogółem	247,54	Węglowodany ogółem	271,11	
g	W tym cukry	25,467	W tym cukry	23,162	W tym cukry	17,627	W tym cukry	33,362	W tym cukry	31,657	
g	Błonnik pokarmowy	24,814	Błonnik pokarmowy	33,699	Błonnik pokarmowy	24,874	Błonnik pokarmowy	25,347	Błonnik pokarmowy	27,754	
mg	Sód	1105	Sód	1616,8	Sód	1896,5	Sód	1135,7	Sód	1108,2	

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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 17 grudnia 2024

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlna wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Sok wielowarzywny 300ml	300g		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/er/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele/er/	350g
		Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie 150g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		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	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	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		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*sele/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*sele/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2101	Energia	2092,3	Energia	2104,4	Energia	2172,8	Energia	2199,4
g	Białko	115,72	Białko	131,71	Białko	134,42	Białko	137,39	Białko	148,12
g	Tłuszcz	74,434	Tłuszcz	84,264	Tłuszcz	81,524	Tłuszcz	94,624	Tłuszcz	87,619
g	Kwasy Nasycone	22,693	Kwasy Nasycone	22,458	Kwasy Nasycone	12,533	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	23,418
g	Węglowodany ogółem	243,67	Węglowodany ogółem	231,02	Węglowodany ogółem	243,26	Węglowodany ogółem	233,34	Węglowodany ogółem	245,17
g	W tym cukry	22,599	W tym cukry	24,429	W tym cukry	23,569	W tym cukry	41,494	W tym cukry	41,129
g	Błonnik pokarmowy	22,781	Błonnik pokarmowy	33,269	Błonnik pokarmowy	25,094	Błonnik pokarmowy	27,081	Błonnik pokarmowy	27,844
mg	Sód	2633,3	Sód	2908,5	Sód	2998,6	Sód	2766,1	Sód	2434,9

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																																																																																																		
środa 18 grudnia 2024																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g																																																																																							
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g																																																																																							
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g																																																																																							
		Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		Rukola 30g	30g	Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
				Herbata z cytryną	250g																																																																																													
II				Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g																																																																																									
OBIAD		Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g																																																																																							
		Wątróbka drobiowa	120g	Wątróbka drobiowa	120g	Wątróbka drobiowa	120g	Filet z kurczaka soule 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soule 100g *gluten/	100g																																																																																							
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																							
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka mini gotowana 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 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>1934,42</td> <td>Energia</td> <td>2256,32</td> <td>Energia</td> <td>2187,42</td> <td>Energia</td> <td>2043,92</td> <td>Energia</td> <td>2014,6</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>108,237</td> <td>Białko</td> <td>119,246</td> <td>Białko</td> <td>121,637</td> <td>Białko</td> <td>118,006</td> <td>Białko</td> <td>125,01</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>84,152</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,11</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,042</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,85</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,335</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,0982</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,5362</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,0282</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,0482</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,053</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>186,619</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>255,978</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>239,769</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>218,387</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>190,05</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,468</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,598</td> <td>W tym cukry</td> <td>18,908</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,453</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,049</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>20,547</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>32,105</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>23,167</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>25,151</td> <td>Blonnik pokarmowy</td> <td>23,609</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1764,8</td> <td>Sód</td> <td>2251</td> <td>Sód</td> <td>2324,05</td> <td>Sód</td> <td>1857,7</td> <td>Sód</td> <td>1770,8</td> </tr> </table>											kcal	Energia	1934,42	Energia	2256,32	Energia	2187,42	Energia	2043,92	Energia	2014,6	g	Białko	108,237	Białko	119,246	Białko	121,637	Białko	118,006	Białko	125,01	g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	83,11	Tłuszcz	83,042	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335	g	Kwasy Nasycone	21,0982	Kwasy Nasycone	11,5362	Kwasy Nasycone	11,0282	Kwasy Nasycone	22,0482	Kwasy Nasycone	18,053	g	Węglowodany ogółem	186,619	Węglowodany ogółem	255,978	Węglowodany ogółem	239,769	Węglowodany ogółem	218,387	Węglowodany ogółem	190,05	g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,598	W tym cukry	18,908	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049	g	Blonnik pokarmowy	20,547	Blonnik pokarmowy	32,105	Blonnik pokarmowy	23,167	Blonnik pokarmowy	25,151	Blonnik pokarmowy	23,609	mg	Sód	1764,8	Sód	2251	Sód	2324,05	Sód	1857,7	Sód	1770,8
kcal	Energia	1934,42	Energia	2256,32	Energia	2187,42	Energia	2043,92	Energia	2014,6																																																																																								
g	Białko	108,237	Białko	119,246	Białko	121,637	Białko	118,006	Białko	125,01																																																																																								
g	Tłuszcz	84,152	Tłuszcz	83,11	Tłuszcz	83,042	Tłuszcz	76,85	Tłuszcz	83,335																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	21,0982	Kwasy Nasycone	11,5362	Kwasy Nasycone	11,0282	Kwasy Nasycone	22,0482	Kwasy Nasycone	18,053																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	186,619	Węglowodany ogółem	255,978	Węglowodany ogółem	239,769	Węglowodany ogółem	218,387	Węglowodany ogółem	190,05																																																																																								
g	W tym cukry	26,468	W tym cukry	22,598	W tym cukry	18,908	W tym cukry	45,453	W tym cukry	30,049																																																																																								
g	Blonnik pokarmowy	20,547	Blonnik pokarmowy	32,105	Blonnik pokarmowy	23,167	Blonnik pokarmowy	25,151	Blonnik pokarmowy	23,609																																																																																								
mg	Sód	1764,8	Sód	2251	Sód	2324,05	Sód	1857,7	Sód	1770,8																																																																																								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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
czwartek 19 grudnia 2024

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasta z 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
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolejca	I	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Sał. z k. bulgur, s. pom, fetą, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, socz. c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, s. pom, fetą, soczewi. i szynką c *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur, ogórkiem, i szynką (d) *gluten/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2255,3	Energia	2289,7	Energia	2174,2	Energia	2322	Energia	2120,6
g	Białko	99,483	Białko	84,56	Białko	101,92	Białko	106,51	Białko	89,767
g	Tłuszcz	89,634	Tłuszcz	103,14	Tłuszcz	82,644	Tłuszcz	88,799	Tłuszcz	84,706
g	Kwasy Nasycone	26,442	Kwasy Nasycone	13,011	Kwasy Nasycone	13,252	Kwasy Nasycone	28,884	Kwasy Nasycone	26,154
g	Węglowodany ogółem	250,32	Węglowodany ogółem	245,64	Węglowodany ogółem	250,76	Węglowodany ogółem	259,56	Węglowodany ogółem	238,84
g	W tym cukry	25,857	W tym cukry	22,809	W tym cukry	25,602	W tym cukry	39,972	W tym cukry	30,877
g	Błonnik pokarmowy	28,203	Błonnik pokarmowy	33,881	Błonnik pokarmowy	31,288	Błonnik pokarmowy	30,868	Błonnik pokarmowy	26,969
mg	Sód	1691,7	Sód	1753	Sód	2065,7	Sód	1728,8	Sód	1393,5

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. 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 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
piątek 20 grudnia 2024

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g		
		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	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	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	Herbata z cytryną	250g						
II	OBIAD			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
		Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*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	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g	Ryż z warzywami 250g	180g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolekcja	I					Serek wiejski 1 szt.	200g						
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Miód 1 szt.	25g	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g		
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 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 owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		

kcal	Energia	2266,7	Energia	2282,7	Energia	2472,8	Energia	2366,8	Energia	2169,1
g	Białko	111,81	Białko	132,47	Białko	145,07	Białko	114,78	Białko	110,77
g	Tłuszcz	93,504	Tłuszcz	101,5	Tłuszcz	100,79	Tłuszcz	100,32	Tłuszcz	81,332
g	Kwasy Nasycone	19,437	Kwasy Nasycone	8,7915	Kwasy Nasycone	7,118	Kwasy Nasycone	19,922	Kwasy Nasycone	20,092
g	Węglowodany ogółem	243,86	Węglowodany ogółem	202,33	Węglowodany ogółem	248,62	Węglowodany ogółem	248,48	Węglowodany ogółem	245,68
g	W tym cukry	39,718	W tym cukry	13,852	W tym cukry	13,337	W tym cukry	46,571	W tym cukry	45,161
g	Błonnik pokarmowy	18,657	Błonnik pokarmowy	28,664	Błonnik pokarmowy	20,189	Błonnik pokarmowy	21,341	Błonnik pokarmowy	21,671
mg	Sód	1195,9	Sód	1831,6	Sód	2123,6	Sód	1304,4	Sód	1215,5

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 21 grudnia 2024

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	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	Herbata z cytryną	250g
II				Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
I	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
		Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową d/ *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g
		Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
						Skyr szt. *mleko/	140g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2234,6	Energia	2318,6	Energia	2389	Energia	2298,9	Energia	2129,5
g	Białko	110,61	Białko	126,14	Białko	132,79	Białko	132,06	Białko	121,14	
g	Tłuszcz	60,13	Tłuszcz	74,53	Tłuszcz	79,817	Tłuszcz	83,62	Tłuszcz	54,945	
g	Kwasy Nasycone	19,848	Kwasy Nasycone	9,754	Kwasy Nasycone	13,228	Kwasy Nasycone	21,671	Kwasy Nasycone	19,701	
g	Węglowodany ogółem	313,85	Węglowodany ogółem	318,15	Węglowodany ogółem	325,41	Węglowodany ogółem	290,49	Węglowodany ogółem	285,58	
g	W tym cukry	45,906	W tym cukry	27,435	W tym cukry	36,811	W tym cukry	59,061	W tym cukry	53,006	
g	Błonnik pokarmowy	27,665	Błonnik pokarmowy	39,9	Błonnik pokarmowy	27,399	Błonnik pokarmowy	32,96	Błonnik pokarmowy	33,73	
mg	Sód	2488	Sód	2932,1	Sód	2934,7	Sód	2585,9	Sód	2258,3	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 22 grudnia 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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			Serek wiejski 1 szt.	200g	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
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwicz zerek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2082,6	Energia	2140,1	Energia	2139,4	Energia	2339,8	Energia	2089,6	
g	Białko	108,39	Białko	122,17	Białko	135,04	Białko	129,55	Białko	120,54	
g	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	92,342	Tłuszcz	77,332	Tłuszcz	98,392	Tłuszcz	75,527	
g	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	16,786	Kwasy Nasycone	16,125	Kwasy Nasycone	30,428	Kwasy Nasycone	26,014	
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	201,39	Węglowodany ogółem	227,53	Węglowodany ogółem	231,21	Węglowodany ogółem	232,2	
g	W tym cukry	20,403	W tym cukry	16,698	W tym cukry	13,863	W tym cukry	36,039	W tym cukry	23,98	
g	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	31,508	Błonnik pokarmowy	29,579	
mg	Sód	1370,3	Sód	1785,3	Sód	1882,8	Sód	1522,8	Sód	1438,4	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko