

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|---|---------------------|---|----------------|---|------------------|---|--------------------|---|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| poniedziałek 20 stycznia 2025 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktozowa | | |
| SNIADANIE | I | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Ryż na mleku roślinnym 300ml | 300g | Zacierka na mleku roślinnym (g) 300ml *gluten/*jaja/ | 300g | Zacierka na mleku bez laktozy (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Wędlina wegetariańska 30g | 30g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ | 45g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Ogórek kiszony 60g | 60g |
| | | Salata 30g | 30g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| OBIAD | II | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g |
| | | Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g | Ratatuj duszone z ciecierzycą 250 | 250g | Ratatuj duszone z ciecierzycą 250 | 250g | Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g | Gulasz z udźca z indyka (d) 200g *gluten/*mleko/*seler/ | 200g |
| | | Kasza gryczana 150g | 150g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza gryczana (g) 180g | 180g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | II | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g |
| | | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | II | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2021,1 | Energia | 2151,8 | Energia | 2195,7 | Energia | 2199,5 | Energia | 2050 |
| g | Białko | 116,13 | Białko | 72,866 | Białko | 61,649 | Białko | 92,26 | Białko | 107,38 |
| g | Tłuszcz | 66,129 | Tłuszcz | 75,254 | Tłuszcz | 75,019 | Tłuszcz | 71,709 | Tłuszcz | 58,869 |
| g | Kwasy Nasycone | 21,761 | Kwasy Nasycone | 22,178 | Kwasy Nasycone | 35,481 | Kwasy Nasycone | 22,054 | Kwasy Nasycone | 19,699 |
| g | Węglowodany ogółem | 243,24 | Węglowodany ogółem | 294,33 | Węglowodany ogółem | 315,9 | Węglowodany ogółem | 297,79 | Węglowodany ogółem | 275,8 |
| g | W tym cukry | 37,052 | W tym cukry | 32,077 | W tym cukry | 42,65 | W tym cukry | 37,967 | W tym cukry | 37,717 |
| g | Błonnik pokarmowy | 24,149 | Błonnik pokarmowy | 36,658 | Błonnik pokarmowy | 38,078 | Błonnik pokarmowy | 30,684 | Błonnik pokarmowy | 29,484 |
| mg | Sód | 493,13 | Sód | 1705,9 | Sód | 1238,7 | Sód | 1327,1 | Sód | 1303 |

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 21 stycznia 2025

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktozowa | |
|----------------|---|------|---|------|---|------|---|------|---|------|
| I SNIADANIE | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/ | 300g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/ | 300g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g |
| | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/ | 115g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Pomidor 50g | 50g |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Roszponka | 10g |
| | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Masło bez laktozy 10g | 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 | Musli na mleku bez laktozy (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g |
| II | | | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem b/g 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g |
| | Kotlet mielony wieprzowy (p) b/g 100g *jaja/ | 100g | Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/ | 100g | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/ | 100g |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g |
| | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 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 | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | II | | | | | | | | | |
| | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |

| | Energia | 1961,9 | Energia | 2355,2 | Energia | 2283,4 | Energia | 2105,3 | Energia | 2130 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 99,244 | Białko | 79,017 | Białko | 59,421 | Białko | 104,7 | Białko | 110,82 |
| g | Tłuszcz | 75,154 | Tłuszcz | 85,634 | Tłuszcz | 75,704 | Tłuszcz | 67,399 | Tłuszcz | 70,759 |
| g | Kwasy Nasycone | 21,948 | Kwasy Nasycone | 19,616 | Kwasy Nasycone | 21,076 | Kwasy Nasycone | 10,143 | Kwasy Nasycone | 23,463 |
| g | Węglowodany ogółem | 220,77 | Węglowodany ogółem | 285,03 | Węglowodany ogółem | 307,26 | Węglowodany ogółem | 268,27 | Węglowodany ogółem | 261,43 |
| g | W tym cukry | 34,93 | W tym cukry | 25,54 | W tym cukry | 36,989 | W tym cukry | 33,295 | W tym cukry | 34,155 |
| g | Błonnik pokarmowy | 22,827 | Błonnik pokarmowy | 39,107 | Błonnik pokarmowy | 40,289 | Błonnik pokarmowy | 29,822 | Błonnik pokarmowy | 28,622 |
| mg | Sód | 1269,5 | Sód | 1478 | Sód | 1154,3 | Sód | 2082,1 | Sód | 2058 |

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 | | | | | | | | | | | |
| środa 22 stycznia 2025 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | | |
| SNIAKANIE | I | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml | 300g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g |
| | | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/ | 100g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g |
| | | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g |
| | | Ser żółty 30g *mleko/ | 30g | Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/ | 100g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Papryka 50g | 50g |
| | | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Rukola 20g | 20g |
| | | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Rukola 20g | 20g | Masło bez laktozy 10g | 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 | Ketchup 1 szt. | 1g |
| OBIAD | II | Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M (g) 350ml *seler/ | 350g | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/ | 350g |
| | | Wątróbka drobiowa z cebulką b/g (s) | 150g | Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/ | 100g | Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/ | 150g | Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/ | 150g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| KOLACJA | III | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Wędlina wegetariańska 90g | 90g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g | Szynka z piersi indyka 60g | 60g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 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 | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |
| kcal | | Energia | 2067,4 | Energia | 2249,5 | Energia | 2180,5 | Energia | 2036,2 | Energia | 2122 |
| g | | Białko | 133,8 | Białko | 76,926 | Białko | 57,346 | Białko | 96,517 | Białko | 112 |
| g | | Tłuszcz | 85,042 | Tłuszcz | 99,355 | Tłuszcz | 86,515 | Tłuszcz | 74,535 | Tłuszcz | 90,075 |
| g | | Kwasy Nasycone | 24,049 | Kwasy Nasycone | 42,154 | Kwasy Nasycone | 30,134 | Kwasy Nasycone | 10,718 | Kwasy Nasycone | 21,638 |
| g | | Węglowodany ogółem | 190,63 | Węglowodany ogółem | 255,67 | Węglowodany ogółem | 286,73 | Węglowodany ogółem | 245,22 | Węglowodany ogółem | 215,72 |
| g | | W tym cukry | 32,458 | W tym cukry | 25,233 | W tym cukry | 35,793 | W tym cukry | 31,963 | W tym cukry | 21,343 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 24,962 | Błonnik pokarmowy | 40,685 | Błonnik pokarmowy | 44,405 | Błonnik pokarmowy | 28,928 | Błonnik pokarmowy | 25,808 |
| mg | | Sód | 1076,5 | Sód | 1377,5 | Sód | 1390,6 | Sód | 1798,7 | Sód | 1714 |

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

czwartek 23 stycznia 2025

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | |
|----------------|---|------|---|------|---|------|--|------|--|------|
| I SNIADANIE | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/ | 300g | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/ | 300g | Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/ | 300g |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jajal/ | 100g | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jajal/ | 100g | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jajal/ | 100g | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jajal/ | 100g | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jajal/ | 100g |
| | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami i pesto | 60g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami i pesto | 60g | Mix sałat z pomidorkami i pesto | 60g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| II | Kisiel 250ml | 250g | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/ | 350g |
| | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*sojal/ | 100g | Pierogi z kapsułą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/ | 200g | Pierogi z kapsułą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/ | 200g | Pierogi z mięsem (g) 10 szt. | 200g | Pierogi z mięsem (g) 10 szt. | 200g |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Surówka koperkowa *jajal/*gorczyca/ | 150g | Surówka koperkowa *jajal/*gorczyca/ | 150g | Surówka koperkowa *jajal/*gorczyca/ | 150g | Surówka koperkowa *jajal/*gorczyca/ | 150g |
| | Surówka koperkowa *jajal/*gorczyca/ | 150g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | Kompot 250ml | 250g | | | | | | | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb bezglutenowy 25g *soja/+ziarna_sesamul/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g |
| | Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *mleko/*gorczyca/ | 250g | Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/ | 250g | Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, soczewicą vege *gluten/*gorczyca/ | 250g | Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*gorczyca/ | 250g | Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*gorczyca/ | 250g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| II | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2399,9 | Energia | 2412,8 | Energia | 2129,5 | Energia | 2167,3 | Energia | 2190 |
| g | Białko | 99,568 | Białko | 79,246 | Białko | 58,156 | Białko | 88,496 | Białko | 88,616 |
| g | Tłuszcz | 101,98 | Tłuszcz | 109,82 | Tłuszcz | 92,419 | Tłuszcz | 78,104 | Tłuszcz | 80,504 |
| g | Kwasy Nasycone | 21,18 | Kwasy Nasycone | 20,628 | Kwasy Nasycone | 7,0577 | Kwasy Nasycone | 9,7897 | Kwasy Nasycone | 21,19 |
| g | Węglowodany ogółem | 266,81 | Węglowodany ogółem | 269,63 | Węglowodany ogółem | 260,35 | Węglowodany ogółem | 270,2 | Węglowodany ogółem | 270,32 |
| g | W tym cukry | 43,127 | W tym cukry | 30,307 | W tym cukry | 22,182 | W tym cukry | 23,957 | W tym cukry | 24,097 |
| g | Błonnik pokarmowy | 28,623 | Błonnik pokarmowy | 30,288 | Błonnik pokarmowy | 33,803 | Błonnik pokarmowy | 34,358 | Błonnik pokarmowy | 34,358 |
| mg | Sód | 1397,3 | Sód | 1151,4 | Sód | 968,63 | Sód | 1581,8 | Sód | 1557 |

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 24 stycznia 2025

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktowa | |
|----------------|--|--------|---|--------|---|--------|--|--------|--|--------|
| I SNIADANIE | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/ | 300g | Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/ | 300g |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/ | 100g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g |
| | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g |
| | Domowa wędlina z kurczaka 30g | 30g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Schab biały 30g *soja/ | 30g | Schab biały 30g *soja/ | 30g |
| | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g | Rzodkiewka 50g | 50g |
| | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | | | | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II OBIAD | Zupa neapolitańska z makaronem b/g (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g | Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g |
| | Ryba pieczona b/g 100g *ryby/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/ | 100g |
| | Sos koperkowy BG (g) 80g *mleko/*seler/ | 80g | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/ | 80g |
| | Ryż z warzywami (g) 250g | 180g | Ryż z warzywami (g) 250g | 180g | Ryż z warzywami (g) 250g | 180g | Ryż z warzywami (g) 250g | 180g | Ryż z warzywami (g) 250g | 180g |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Kolejanie | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g |
| | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | Kiełki | 5g | Kiełki | 5g | Kiełki | 5g | Kiełki | 5g | Kiełki | 5g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |
| kcal | Energia | 2219,1 | Energia | 2254,9 | Energia | 2305,3 | Energia | 2119,4 | Energia | 2142 |
| g | Białko | 104,72 | Białko | 93,197 | Białko | 52,589 | Białko | 104,5 | Białko | 104,62 |
| g | Tłuszcz | 101,48 | Tłuszcz | 96,694 | Tłuszcz | 108,58 | Tłuszcz | 77,893 | Tłuszcz | 80,293 |
| g | Kwasy Nasycone | 34,402 | Kwasy Nasycone | 33,155 | Kwasy Nasycone | 34,529 | Kwasy Nasycone | 19,815 | Kwasy Nasycone | 31,215 |
| g | Węglowodany ogółem | 219,14 | Węglowodany ogółem | 252,78 | Węglowodany ogółem | 278,27 | Węglowodany ogółem | 252,53 | Węglowodany ogółem | 252,65 |
| g | W tym cukry | 43,855 | W tym cukry | 40,031 | W tym cukry | 45,265 | W tym cukry | 42,477 | W tym cukry | 42,617 |
| g | Błonnik pokarmowy | 20,218 | Błonnik pokarmowy | 20,997 | Błonnik pokarmowy | 30,463 | Błonnik pokarmowy | 25,467 | Błonnik pokarmowy | 25,467 |
| mg | Sód | 395,36 | Sód | 1097,4 | Sód | 1019,9 | Sód | 1245,9 | Sód | 1221,5 |

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 25 stycznia 2025

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktazowa | | |
|----------------|--|---------------------------|---|-------------------|---|-------------------|--|-------------------|--|-------------------|------|
| I SNIADANIE | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml | 300g | Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (g) *mleko/ | 300g | |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | |
| | Domowa wędlina z indyka 30g | 30g | Wędlina wegetariańska 30g | 30g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g | |
| | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g | |
| | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | |
| | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 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 smakowy szt. *mleko/ | 140g | | | | | | | | |
| OBIAD | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/ | 350g | Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/ | 350g | |
| | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/ | 250g | Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/ | 250g | Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/ | 250g | Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/ | 250g | |
| | Makaron bezglutenowy (g) 180g | 180g | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/ | 150g | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/ | 150g | Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/ | 180g | Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/ | 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 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | |
| | Gruszka 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | Gruszka 1szt. | 120g | |
| KOLACJA | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | |
| | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/ | 115g | |
| | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | Papryka 50g | 50g | |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g | |
| | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2055,7 | Energia | 2370,8 | Energia | 2471,6 | Energia | 2541,7 | Energia | 2566,7 |
| g | Białko | 114,7 | Białko | 65,959 | Białko | 63,115 | Białko | 97,784 | Białko | 103,9 |
| g | Tłuszcz | 52,862 | Tłuszcz | 75,63 | Tłuszcz | 79,827 | Tłuszcz | 79,662 | Tłuszcz | 83,022 |
| g | Kwasy Nasycone | 17,549 | Kwasy Nasycone | 24,054 | Kwasy Nasycone | 22,214 | Kwasy Nasycone | 15,399 | Kwasy Nasycone | 28,719 |
| g | Węglowodany ogółem | 280,32 | Węglowodany ogółem | 322,17 | Węglowodany ogółem | 340,34 | Węglowodany ogółem | 328,88 | Węglowodany ogółem | 322,04 |
| g | W tym cukry | 39,66 | W tym cukry | 38,076 | W tym cukry | 47,777 | W tym cukry | 49,395 | W tym cukry | 50,255 |
| g | Błonnik pokarmowy | 28,684 | Błonnik pokarmowy | 40,82 | Błonnik pokarmowy | 40,939 | Błonnik pokarmowy | 42,209 | Błonnik pokarmowy | 41,009 |
| mg | Sód | 1275 | Sód | 1375 | Sód | 1369,5 | Sód | 1671,8 | Sód | 1647,4 |

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. 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 zastępowany możliwością 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 26 stycznia 2025

| DIETA | Dieta Bezglutenowa | | Dieta wegetariańska | | Dieta wegańska | | Dieta Bezmleczna | | Dieta Bezlaktózowa | |
|------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------|--|--------------|---|--------------|
| I SNIADANIE | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml | 300g | Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml | 300g | Płatki owsiane na mleku bez laktozy (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/ | 100g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g |
| | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/ | 140g | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g |
| | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| II OBIAD | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g |
| | Filet z kurczaka soute b/g 100g | 100g | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g |
| | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | 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 | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Kolejność Kolejność | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
| | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/ | 100g | Wędlina wegańska 90g | 90g | Parówki cieleńce (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cieleńce (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g |
| | Ogórek 50g | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ogórek 50g | 50g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Ogórek 50g | 50g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | Herbata czarna b/c | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata czarna b/c | 250g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Masło bez laktozy 10g | 10g |
| | | | Herbata czarna b/c | 250g | | | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | II | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus ryżowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml | 250g | Kisiel 250ml |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 1935 | Energia | 2311,3 | Energia | 2157,5 | Energia | 2206,5 | Energia | 2217,2 |
| g | Białko | 111,2 | Białko | 84,154 | Białko | 61,812 | Białko | 100,22 | Białko | 108,93 |
| g | Tłuszcz | 72,801 | Tłuszcz | 97,701 | Tłuszcz | 82,361 | Tłuszcz | 79,482 | Tłuszcz | 88,707 |
| g | Kwasy Nasycone | 25,254 | Kwasy Nasycone | 31,909 | Kwasy Nasycone | 35,294 | Kwasy Nasycone | 14,576 | Kwasy Nasycone | 30,816 |
| g | Węglowodany ogółem | 208,24 | Węglowodany ogółem | 269,06 | Węglowodany ogółem | 287,64 | Węglowodany ogółem | 273,74 | Węglowodany ogółem | 245,65 |
| g | W tym cukry | 24,334 | W tym cukry | 25,393 | W tym cukry | 31,475 | W tym cukry | 32,549 | W tym cukry | 29,958 |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,554 | Błonnik pokarmowy | 40,455 | Błonnik pokarmowy | 36,604 | Błonnik pokarmowy | 27,555 | Błonnik pokarmowy | 30,72 |
| mg | Sód | 676,22 | Sód | 1550,9 | Sód | 1133,8 | Sód | 1599,8 | Sód | 1584,3 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy 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, (o) - 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