

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 13 stycznia 2025

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa					
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Szynka z beczki 30g *soja/	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II						Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g		

	kcal	Energia	2234,7	Energia	2160,6	Energia	2042	Energia	2419,3	Energia	2157,1
g		Białko	115,92	Białko	115,35	Białko	119,23	Białko	125,9	Białko	117,41
g		Tłuszcz	91,812	Tłuszcz	91,487	Tłuszcz	76,807	Tłuszcz	96,362	Tłuszcz	87,752
g		Kwasy Nasycone	28,983	Kwasy Nasycone	28,893	Kwasy Nasycone	14,983	Kwasy Nasycone	36,087	Kwasy Nasycone	31,028
g		Węglowodany ogółem	239	Węglowodany ogółem	220,34	Węglowodany ogółem	219,44	Węglowodany ogółem	256,06	Węglowodany ogółem	221,01
g		W tym cukry	12,989	W tym cukry	15,384	W tym cukry	15,384	W tym cukry	20,684	W tym cukry	19,604
g		Błonnik pokarmowy	23,226	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	34,699	Błonnik pokarmowy	29,379
mg		Sód	1607,3	Sód	1378,3	Sód	1258,5	Sód	1359,6	Sód	1904,6

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 14 stycznia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kukbowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
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 duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Tarte buraczki 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						
Podwileczarek							Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kukbowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2166,08	Energia	2076,38	Energia	1960,27	Energia	2306,67	Energia	2070
g		Białko	120,039	Białko	117,929	Białko	116,753	Białko	139,028	Białko	130,92
g		Tłuszcz	62,91	Tłuszcz	62,23	Tłuszcz	57,658	Tłuszcz	81,228	Tłuszcz	75,453
g		Kwasy Nasycone	17,0542	Kwasy Nasycone	16,9082	Kwasy Nasycone	6,5982	Kwasy Nasycone	19,6592	Kwasy Nasycone	16,519
g		Węglowodany ogółem	273,45	Węglowodany ogółem	256,03	Węglowodany ogółem	240,247	Węglowodany ogółem	280,712	Węglowodany ogółem	245,28
g		W tym cukry	21,346	W tym cukry	20,496	W tym cukry	29,091	W tym cukry	22,326	W tym cukry	21,076
g		Błonnik pokarmowy	34,329	Błonnik pokarmowy	28,179	Błonnik pokarmowy	27,765	Błonnik pokarmowy	42,89	Błonnik pokarmowy	37,57
mg		Sód	1549	Sód	1388,17	Sód	1457,72	Sód	1889,87	Sód	1447,5

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 15 stycznia 2025

DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
										Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
II	OBIAD	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/	250g
		Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
KOLACJA	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
										Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2387,52	Energia	2292,69	Energia	2193,76	Energia	2318,29	Energia	2320,7
g	Białko	140,875	Białko	138,719	Białko	137,178	Białko	122,844	Białko	138,79
g	Tłuszcz	98,957	Tłuszcz	98,094	Tłuszcz	90,796	Tłuszcz	89,624	Tłuszcz	102,02
g	Kwasy Nasycone	28,5522	Kwasy Nasycone	28,4622	Kwasy Nasycone	18,4622	Kwasy Nasycone	32,5957	Kwasy Nasycone	32,596
g	Węglowodany ogółem	276,225	Węglowodany ogółem	259,557	Węglowodany ogółem	251,943	Węglowodany ogółem	251,926	Węglowodany ogółem	246,83
g	W tym cukry	13,6646	W tym cukry	12,8386	W tym cukry	11,85	W tym cukry	17,901	W tym cukry	20,401
g	Błonnik pokarmowy	27,2975	Błonnik pokarmowy	21,6245	Błonnik pokarmowy	19,587	Błonnik pokarmowy	30,41	Błonnik pokarmowy	30,41
mg	Sód	1679,94	Sód	1529	Sód	1519,21	Sód	1866,38	Sód	1837,7

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 Żywności.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
czwartek 16 stycznia 2025																																																																																																		
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																									
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g																																																																																							
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g																																																																																							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g																																																																																							
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g																																																																																							
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Kielki	5g																																																																																							
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Kielki	5g	Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
		Herbata z cytryną	250g																																																																																															
II							Kanapka razowa z połówką soczki 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Gruszka 1szt.	120g																																																																																								
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																																																																																							
		Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g																																																																																							
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g																																																																																							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																							
Podwieczerek																																																																																																		
Kolejacja	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g																																																																																							
		Sałátka z bulgurem. susz. pom, ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/	250g	Sałátka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Sałátka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Sałátka z bulgurem. susz. pom, ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/	250g	Sałátka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g																																																																																							
		Gruszka 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Gruszka 1szt.	120g																																																																																									
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2360,9</td> <td>Energia</td> <td>2357,6</td> <td>Energia</td> <td>2407</td> <td>Energia</td> <td>2622,7</td> <td>Energia</td> <td>2236,5</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>99,709</td> <td>Białko</td> <td>99,213</td> <td>Białko</td> <td>104,29</td> <td>Białko</td> <td>121,79</td> <td>Białko</td> <td>109,17</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>71,127</td> <td>Tłuszcz</td> <td>70,632</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,832</td> <td>Tłuszcz</td> <td>96,825</td> <td>Tłuszcz</td> <td>88,58</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,237</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,152</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>11,752</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>20,406</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>16,42</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>321,01</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>324,84</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>326,78</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>304,56</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>241,96</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>36,116</td> <td>W tym cukry</td> <td>46,636</td> <td>W tym cukry</td> <td>47,436</td> <td>W tym cukry</td> <td>19,366</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,936</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>29,685</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,945</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,545</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>37,358</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,353</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>886,4</td> <td>Sód</td> <td>815,7</td> <td>Sód</td> <td>838,5</td> <td>Sód</td> <td>1579,7</td> <td>Sód</td> <td>1129,2</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2360,9	Energia	2357,6	Energia	2407	Energia	2622,7	Energia	2236,5	g	Białko	99,709	Białko	99,213	Białko	104,29	Białko	121,79	Białko	109,17	g	Tłuszcz	71,127	Tłuszcz	70,632	Tłuszcz	72,832	Tłuszcz	96,825	Tłuszcz	88,58	g	Kwasy Nasycone	21,237	Kwasy Nasycone	21,152	Kwasy Nasycone	11,752	Kwasy Nasycone	20,406	Kwasy Nasycone	16,42	g	Węglowodany ogółem	321,01	Węglowodany ogółem	324,84	Węglowodany ogółem	326,78	Węglowodany ogółem	304,56	Węglowodany ogółem	241,96	g	W tym cukry	36,116	W tym cukry	46,636	W tym cukry	47,436	W tym cukry	19,366	W tym cukry	16,936	g	Błonnik pokarmowy	29,685	Błonnik pokarmowy	24,945	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	37,358	Błonnik pokarmowy	30,353	mg	Sód	886,4	Sód	815,7	Sód	838,5	Sód	1579,7	Sód	1129,2
kcal	Energia	2360,9	Energia	2357,6	Energia	2407	Energia	2622,7	Energia	2236,5																																																																																								
g	Białko	99,709	Białko	99,213	Białko	104,29	Białko	121,79	Białko	109,17																																																																																								
g	Tłuszcz	71,127	Tłuszcz	70,632	Tłuszcz	72,832	Tłuszcz	96,825	Tłuszcz	88,58																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	21,237	Kwasy Nasycone	21,152	Kwasy Nasycone	11,752	Kwasy Nasycone	20,406	Kwasy Nasycone	16,42																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	321,01	Węglowodany ogółem	324,84	Węglowodany ogółem	326,78	Węglowodany ogółem	304,56	Węglowodany ogółem	241,96																																																																																								
g	W tym cukry	36,116	W tym cukry	46,636	W tym cukry	47,436	W tym cukry	19,366	W tym cukry	16,936																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	29,685	Błonnik pokarmowy	24,945	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	37,358	Błonnik pokarmowy	30,353																																																																																								
mg	Sód	886,4	Sód	815,7	Sód	838,5	Sód	1579,7	Sód	1129,2																																																																																								

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. 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 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 Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 17 stycznia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	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
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek						Budyń 250ml *gluten/*mleko/	250g				
KOLACJA	II	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2262,9	Energia	2183	Energia	2162,4	Energia	2491	Energia	2358	
g	Białko	103,23	Białko	101,82	Białko	101,7	Białko	129,84	Białko	125	
g	Tłuszcz	80,628	Tłuszcz	80,088	Tłuszcz	77,688	Tłuszcz	96,053	Tłuszcz	92,838	
g	Kwasy Nasycone	15,898	Kwasy Nasycone	15,787	Kwasy Nasycone	5,7872	Kwasy Nasycone	19,283	Kwasy Nasycone	17,203	
g	Węglowodany ogółem	250,75	Węglowodany ogółem	236,41	Węglowodany ogółem	236,35	Węglowodany ogółem	246,46	Węglowodany ogółem	225,36	
g	W tym cukry	23,583	W tym cukry	22,803	W tym cukry	22,803	W tym cukry	23,913	W tym cukry	17,188	
g	Błonnik pokarmowy	31,641	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	36,456	Błonnik pokarmowy	36,426	
mg	Sód	1727,8	Sód	1574,7	Sód	1597,3	Sód	1830,9	Sód	1830,3	

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 18 stycznia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątróbowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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	masło 10g *mleko/	10g	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	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							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
I	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
		Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g				
Podwieczorek							Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jajka/*gorczycyca/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jajka/*gorczycyca/	100g
kcal		Energia	2036,1	Energia	1933,4	Energia	1912,8	Energia	2144,2	Energia	1920,9
g		Białko	114,73	Białko	107,19	Białko	107,07	Białko	139,31	Białko	128,5
g		Tłuszcz	51,811	Tłuszcz	49,738	Tłuszcz	47,338	Tłuszcz	72,286	Tłuszcz	69,591
g		Kwasy Nasycone	18,191	Kwasy Nasycone	18,048	Kwasy Nasycone	8,0477	Kwasy Nasycone	16,281	Kwasy Nasycone	16,071
g		Węglowodany ogółem	284	Węglowodany ogółem	269,75	Węglowodany ogółem	269,69	Węglowodany ogółem	270,06	Węglowodany ogółem	233,77
g		W tym cukry	27,816	W tym cukry	34,821	W tym cukry	34,821	W tym cukry	21,116	W tym cukry	20,066
g		Błonnik pokarmowy	33,61	Błonnik pokarmowy	25,762	Błonnik pokarmowy	25,762	Błonnik pokarmowy	41,64	Błonnik pokarmowy	36,32
mg		Sód	1593,6	Sód	1376,9	Sód	1399,5	Sód	2175,8	Sód	1840,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. j Rubin
 (*) 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											
niedziela 19 stycznia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD	II							Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolejca	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		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	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2375,8	Energia	2247,2	Energia	2115,2	Energia	2467,7	Energia	2467,7
g		Białko	103,55	Białko	104,61	Białko	105,13	Białko	117,29	Białko	117,29
g		Tłuszcz	101	Tłuszcz	95,844	Tłuszcz	80,414	Tłuszcz	114,57	Tłuszcz	114,57
g		Kwasy Nasycone	27,733	Kwasy Nasycone	27,622	Kwasy Nasycone	17,622	Kwasy Nasycone	29,734	Kwasy Nasycone	29,734
g		Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	240,24	Węglowodany ogółem	240,97	Węglowodany ogółem	235,64	Węglowodany ogółem	235,64
g		W tym cukry	16,866	W tym cukry	15,966	W tym cukry	16,426	W tym cukry	23,571	W tym cukry	23,571
g		Błonnik pokarmowy	27,387	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	30,808	Błonnik pokarmowy	30,808
mg		Sód	1600,9	Sód	1392,2	Sód	1360,1	Sód	1932,6	Sód	1932,6

Wskaz alergeni: 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 dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko