

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 27 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	Margaryna miękka kubkowa 10g	10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną 250g	250g	Herbata z cytryną 250g	250g	Margaryna miękka kubkowa 10g	10g	Herbata z cytryną 250g	250g	Herbata z cytryną 250g	250g
					Herbata z cytryną 250g	250g				
II			Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
	Kompot 250g	250g					Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2048,5	Energia	2202,8	Energia	2224,3	Energia	2181,5	Energia	2110,2
g	Białko	108,53	Białko	117,83	Białko	112,91	Białko	116,47	Białko	128,07
g	Tłuszcz	63,599	Tłuszcz	74,753	Tłuszcz	73,378	Tłuszcz	70,496	Tłuszcz	63,533
g	Kwasy Nasycone	19,283	Kwasy Nasycone	20,363	Kwasy Nasycone	12,278	Kwasy Nasycone	24,026	Kwasy Nasycone	25,486
g	Węglowodany ogółem	257,81	Węglowodany ogółem	267,75	Węglowodany ogółem	268,3	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	255,32
g	W tym cukry	15,974	W tym cukry	20,043	W tym cukry	12,523	W tym cukry	33,564	W tym cukry	30,944
g	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	24,701	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	32,468	Błonnik pokarmowy	30,505
mg	Sód	1546,2	Sód	2421,2	Sód	2487	Sód	1794,9	Sód	1292,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. sknupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin

(*) 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

wtorek 28 stycznia 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 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			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g				
I	OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	
		Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g			Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
	Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
						Herbata owocowa	250g					
II			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

kcal	Energia	2342,44	Energia	2207,94	Energia	2354,79	Energia	2323,05	Energia	2337,3
g	Białko	120,666	Białko	124,421	Białko	122,706	Białko	121,549	Białko	120,63
g	Tłuszcz	84,4975	Tłuszcz	82,6825	Tłuszcz	89,8275	Tłuszcz	90,3325	Tłuszcz	82,528
g	Kwasy Nasycone	37,537	Kwasy Nasycone	26,877	Kwasy Nasycone	31,7705	Kwasy Nasycone	39,603	Kwasy Nasycone	37,523
g	Węglowodany ogółem	278,508	Węglowodany ogółem	244,583	Węglowodany ogółem	259,583	Węglowodany ogółem	257,919	Węglowodany ogółem	279,92
g	W tym cukry	35,2555	W tym cukry	28,7155	W tym cukry	33,5705	W tym cukry	47,3905	W tym cukry	38,421
g	Błonnik pokarmowy	27,054	Błonnik pokarmowy	25,474	Błonnik pokarmowy	38,649	Błonnik pokarmowy	28,755	Błonnik pokarmowy	28,664
mg	Sód	1720,39	Sód	2092,76	Sód	2271,82	Sód	1794	Sód	1766,5

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. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 29 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		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
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g			
OBIAD	I	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II											
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g		
						Herbata malinowa	250g				
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2054,7	Energia	2245,5	Energia	2303,5	Energia	2082,7	Energia	2098,5	
g	Białko	101,39	Białko	116,72	Białko	111,42	Białko	121,47	Białko	115,35	
g	Tłuszcz	88,617	Tłuszcz	91,539	Tłuszcz	93,982	Tłuszcz	98,383	Tłuszcz	76,568	
g	Kwasy Nasycone	33,144	Kwasy Nasycone	24,036	Kwasy Nasycone	33,629	Kwasy Nasycone	25,164	Kwasy Nasycone	27,354	
g	Węglowodany ogółem	216,63	Węglowodany ogółem	241,7	Węglowodany ogółem	249,36	Węglowodany ogółem	214,36	Węglowodany ogółem	237,63	
g	W tym cukry	22,618	W tym cukry	22,328	W tym cukry	17,463	W tym cukry	35,86	W tym cukry	28,446	
g	Błonnik pokarmowy	23,809	Błonnik pokarmowy	22,576	Błonnik pokarmowy	37,589	Błonnik pokarmowy	25,497	Błonnik pokarmowy	25,448	
mg	Sód	1695	Sód	1739	Sód	2527,4	Sód	1838,7	Sód	1714,2	

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 jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 30 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
OBIAŁ	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	
	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	
	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		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	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2404,91	Energia	2318,61	Energia	2391,51	Energia	2548,31	Energia	2383,8	
g	Białko	97,089	Białko	124,044	Białko	108,569	Białko	117,064	Białko	106,5	
g	Tłuszcz	89,9935	Tłuszcz	73,7585	Tłuszcz	94,1885	Tłuszcz	100,598	Tłuszcz	83,673	
g	Kwasy Nasycone	21,387	Kwasy Nasycone	10,882	Kwasy Nasycone	15,1855	Kwasy Nasycone	21,312	Kwasy Nasycone	18,457	
g	Węglowodany ogółem	304,978	Węglowodany ogółem	292,663	Węglowodany ogółem	270,023	Węglowodany ogółem	296,973	Węglowodany ogółem	304,82	
g	W tym cukry	46,8495	W tym cukry	33,3995	W tym cukry	27,7945	W tym cukry	50,7145	W tym cukry	46,39	
g	Błonnik pokarmowy	25,351	Błonnik pokarmowy	30,491	Błonnik pokarmowy	36,466	Błonnik pokarmowy	24,536	Błonnik pokarmowy	25,306	
mg	Sód	1024,39	Sód	1664,8	Sód	1619,75	Sód	1072,39	Sód	1069,1	

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, (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

piątek 31 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
II			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
II	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z kielbasą krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	

kcal	Energia	2192,56	Energia	2215,41	Energia	2383,91	Energia	2441,58	Energia	2160,3
g	Białko	114,653	Białko	123	Białko	120,677	Białko	119,816	Białko	130,98
g	Tłuszcz	94,0715	Tłuszcz	92,9715	Tłuszcz	96,0795	Tłuszcz	102,906	Tłuszcz	81,111
g	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	25,122	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	15,398
g	Węglowodany ogółem	225,246	Węglowodany ogółem	226,786	Węglowodany ogółem	260,555	Węglowodany ogółem	260,516	Węglowodany ogółem	228,98
g	W tym cukry	28,5395	W tym cukry	9,4745	W tym cukry	24,3845	W tym cukry	36,5415	W tym cukry	31,391
g	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	18,217	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	28,218	Błonnik pokarmowy	24,353
mg	Sód	1682,23	Sód	1938,15	Sód	2040,65	Sód	1992,4	Sód	1712,7

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 01 lutego 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskołuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 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 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	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
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	
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 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	Tarte buraczkowe 150g	150g	
		Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	
Podwieczorek												
I	Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	
		Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Kiełki	5g	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	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2000,7	Energia	1959,3	Energia	2015,3	Energia	2153,8	Energia	2043,8
		g	Białko	109,56	Białko	148,55	Białko	134,37	Białko	118,33	Białko	116,24
		g	Tłuszcz	54,333	Tłuszcz	68,833	Tłuszcz	71,378	Tłuszcz	67,983	Tłuszcz	54,398
		g	Kwasy Nasycone	17,868	Kwasy Nasycone	4,648	Kwasy Nasycone	7,533	Kwasy Nasycone	20,193	Kwasy Nasycone	19,958
		g	Węglowodany ogółem	272,31	Węglowodany ogółem	228,2	Węglowodany ogółem	241,21	Węglowodany ogółem	270,23	Węglowodany ogółem	276,88
		g	W tym cukry	24,989	W tym cukry	21,389	W tym cukry	19,329	W tym cukry	37,844	W tym cukry	47,859
		g	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	21,308	Błonnik pokarmowy	33,813	Błonnik pokarmowy	25,608	Błonnik pokarmowy	27,508
		mg	Sód	1145,1	Sód	1446,9	Sód	1566,9	Sód	1202,4	Sód	1370,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupki; 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 02 lutego 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
	Pomidor 100g	100g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Banan 1szt.	120g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mandarynka 2szt.	130g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g
	Banan 1szt.	120g							Banan 1szt.	120g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2043,1	Energia	2083,2	Energia	1998,9	Energia	2136,3	Energia	2207,6
g	Białko	107,31	Białko	125,58	Białko	111,75	Białko	119,81	Białko	122,52
g	Tłuszcz	72,118	Tłuszcz	69,946	Tłuszcz	78,828	Tłuszcz	81,239	Tłuszcz	80,024
g	Kwasy Nasycone	19,058	Kwasy Nasycone	15,745	Kwasy Nasycone	11,511	Kwasy Nasycone	22,276	Kwasy Nasycone	22,354
g	Węglowodany ogółem	244,6	Węglowodany ogółem	239,2	Węglowodany ogółem	206,02	Węglowodany ogółem	232,14	Węglowodany ogółem	252,65
g	W tym cukry	50,272	W tym cukry	13,977	W tym cukry	17,342	W tym cukry	44,727	W tym cukry	38,972
g	Błonnik pokarmowy	26,015	Błonnik pokarmowy	22,937	Błonnik pokarmowy	30,285	Błonnik pokarmowy	27,672	Błonnik pokarmowy	26,475
mg	Sód	1808,6	Sód	2478,6	Sód	2137,4	Sód	1710,9	Sód	1902,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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