

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 03 lutego 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIA DANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ 300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/ 300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ 300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ 300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ 300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ 300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ 300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/ 300g	
		bezglutenowy 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 100g	
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	Wędlina wegetariańska 90g	Wędlina wegańska 90g	Schab biały 60g *soja/ 60g	Schab biały 60g *soja/ 60g	Schab biały 60g *soja/ 60g	Schab biały 60g *soja/ 60g	Schab biały 60g *soja/ 60g	
		Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	Miód 1 szt.	
		Ogórek 50g	Ogórek 50g	Ogórek 50g	Ogórek 50g	Ogórek 50g	Ogórek 50g	Ogórek 50g	Ogórek 50g	
		Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 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	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	
OBIA D		Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/ 350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/ 350g	
		Bitka schabowa duszona b/g 100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ 100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/ 100g		
		Sos własny BG 80g *seler/ 80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/ 80g		
		Ryż al dente 180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ 180g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	Kompot 250g	Kompot 250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g		
		Kompot 250g			Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g		
Podwiec zorek										
KOLACJA		Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/ 300g	Makaron pełnozianisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/ 300g	Makaron pełnozianisty z wegańskim muszem truskawkow *gluten/*soja/ 300g	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		
		Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ 115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ 115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ 115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ 115g		
					Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g		
					Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g		
					Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g	Herbata czarna b/c 250g		
		Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g	Sok wielowarzywny 300ml 300g		
kcal	Energia	2059,5	Energia	2126	Energia	1993,4	Energia	2425,2	Energia	2448
g	Białko	117,92	Białko	90,457	Białko	66,445	Białko	106,04	Białko	106,16
g	Tłuszcz	56,969	Tłuszcz	60,622	Tłuszcz	51,662	Tłuszcz	71,676	Tłuszcz	74,076
g	Kwasy Nasycone	13,916	Kwasy Nasycone	27,049	Kwasy Nasycone	19,479	Kwasy Nasycone	8,346	Kwasy Nasycone	19,746
g	Węglowodany ogółem	263,72	Węglowodany ogółem	291,89	Węglowodany ogółem	302,07	Węglowodany ogółem	302,84	Węglowodany ogółem	303
g	W tym cukry	49,871	W tym cukry	51,32	W tym cukry	65,78	W tym cukry	52,006	W tym cukry	52,146
g	Błonnik pokarmowy	29,119	Błonnik pokarmowy	40,514	Błonnik pokarmowy	42,214	Błonnik pokarmowy	44,993	Błonnik pokarmowy	44,993
mg	Sód	587,17	Sód	655,85	Sód	621,32	Sód	1306,2	Sód	1282

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

wtorek 04 lutego 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		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	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	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
I	OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podwiec zorek											
I	Kolejcia	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
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2187,5	Energia	2616,1	Energia	2398,6	Energia	2278,9	Energia	2279	
g	Białko	111,28	Białko	86,734	Białko	60,006	Białko	86,556	Białko	86,556	
g	Tłuszcz	87,107	Tłuszcz	125,85	Tłuszcz	104,23	Tłuszcz	93,443	Tłuszcz	93,443	
g	Kwasy Nasycone	23,086	Kwasy Nasycone	42,371	Kwasy Nasycone	33,801	Kwasy Nasycone	20,069	Kwasy Nasycone	20,069	
g	Węglowodany ogółem	239,85	Węglowodany ogółem	281,65	Węglowodany ogółem	300,14	Węglowodany ogółem	273,4	Węglowodany ogółem	273,4	
g	W tym cukry	24,627	W tym cukry	22,324	W tym cukry	37,785	W tym cukry	27,412	W tym cukry	27,412	
g	Błonnik pokarmowy	23,407	Błonnik pokarmowy	31,054	Błonnik pokarmowy	33,942	Błonnik pokarmowy	33,45	Błonnik pokarmowy	33,45	
mg	Sód	1390,5	Sód	1902,8	Sód	1602,5	Sód	2354,4	Sód	2354	

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

środa 05 lutego 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	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	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	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 z cytryną 250g	250g	Herbata z cytryną 250g	250g	Herbata z cytryną 250g	250g	Herbata z cytryną 250g	250g	Herbata z cytryną 250g	250g
II										
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g	Salata z oliwą 150g	150g
	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g	Kompot 250g	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	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
	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
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g	Herbata rumiankowa 250g	250g
	II									
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	1988,3	Energia	2336,1	Energia	2181,9	Energia	2031	Energia	1971,6
g	Białko	105,9	Białko	84,582	Białko	61,913	Białko	108,83	Białko	109,65
g	Tłuszcz	83,819	Tłuszcz	92,409	Tłuszcz	80,838	Tłuszcz	75,457	Tłuszcz	67,957
g	Kwasy Nasycone	22,265	Kwasy Nasycone	25,188	Kwasy Nasycone	21,263	Kwasy Nasycone	4,698	Kwasy Nasycone	16,098
g	Węglowodany ogółem	203,3	Węglowodany ogółem	260,94	Węglowodany ogółem	271,43	Węglowodany ogółem	231,03	Węglowodany ogółem	232,6
g	W tym cukry	26,045	W tym cukry	25,885	W tym cukry	31,104	W tym cukry	26,651	W tym cukry	26,841
g	Błonnik pokarmowy	20,976	Błonnik pokarmowy	36,056	Błonnik pokarmowy	40,139	Błonnik pokarmowy	29,788	Błonnik pokarmowy	30,488
mg	Sód	637,14	Sód	1511,5	Sód	1243,7	Sód	1734	Sód	1711,6

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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 06 lutego 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa			
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	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	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g	Parówki z indyka 3 szt.	90g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	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
OBIAD	I	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g		
		Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g
		Surówka z marchewką 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna-sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g		
		Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Herbata malinowa	250g	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame i pomidorem/bez majone *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g
				masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
		kcal	Energia	2007	Energia	2272,8	Energia	2407,4	Energia	2304,1	Energia	2326,7	
		g	Białko	126,62	Białko	86,61	Białko	73,095	Białko	106,68	Białko	106,8	
		g	Tłuszcz	59,279	Tłuszcz	85,111	Tłuszcz	82,811	Tłuszcz	81,911	Tłuszcz	84,311	
		g	Kwasy Nasycone	16,306	Kwasy Nasycone	27,394	Kwasy Nasycone	14,694	Kwasy Nasycone	11,199	Kwasy Nasycone	22,599	
		g	Węglowodany ogółem	245,35	Węglowodany ogółem	283,86	Węglowodany ogółem	336,17	Węglowodany ogółem	290,1	Węglowodany ogółem	290,22	
		g	W tym cukry	23,917	W tym cukry	19,683	W tym cukry	31,508	W tym cukry	32,426	W tym cukry	32,566	
		mg	Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	45,612	Błonnik pokarmowy	51,432	Błonnik pokarmowy	37,114	Błonnik pokarmowy	37,114	
		mg	Sód	614,74	Sód	1311,4	Sód	1352,6	Sód	1568,8	Sód	1544,4	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 07 lutego 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Rukola 20g	20g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata z cytryną	250g	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
OBIAD	I	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/	350g
		Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g	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	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
		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
KOLACJA	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2186,4	Energia	2271,8	Energia	2293,1	Energia	2370,8	Energia	2393,4	
g	Białko	107,92	Białko	116,99	Białko	61,962	Białko	98,324	Białko	98,444	
g	Tłuszcz	92,616	Tłuszcz	84,651	Tłuszcz	94,157	Tłuszcz	99,381	Tłuszcz	101,78	
g	Kwasy Nasycone	27,503	Kwasy Nasycone	27,598	Kwasy Nasycone	20,903	Kwasy Nasycone	16,523	Kwasy Nasycone	27,923	
g	Węglowodany ogółem	228,82	Węglowodany ogółem	258,56	Węglowodany ogółem	291,6	Węglowodany ogółem	266,75	Węglowodany ogółem	266,87	
g	W tym cukry	31,168	W tym cukry	27,458	W tym cukry	41,613	W tym cukry	38,536	W tym cukry	38,676	
g	Błonnik pokarmowy	24,708	Błonnik pokarmowy	28,583	Błonnik pokarmowy	35,314	Błonnik pokarmowy	32,043	Błonnik pokarmowy	32,043	
mg	Sód	545,96	Sód	1330,6	Sód	969,65	Sód	1318,5	Sód	1294,1	

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, (d) - duszone, (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 08 lutego 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	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
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		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
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową b/m 350ml *seler/	350g
		Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 250g	250g	Łazanki wegańskie z warzywami 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki wegańskie z warzywami 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek											
KOLACJA		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
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g
		Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		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		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	kcal	Energia	2336,6	Energia	2426,5	Energia	2460,2	Energia	2485,3	Energia	2508
	g	Białko	101,77	Białko	104,04	Białko	84,189	Białko	94,977	Białko	95,097
	g	Tłuszcz	83,72	Tłuszcz	68,865	Tłuszcz	73,01	Tłuszcz	84,23	Tłuszcz	86,63
	g	Kwasy Nasycone	21,998	Kwasy Nasycone	17,838	Kwasy Nasycone	20,608	Kwasy Nasycone	25,693	Kwasy Nasycone	37,093
	g	Węglowodany ogółem	261,98	Węglowodany ogółem	291,18	Węglowodany ogółem	311,9	Węglowodany ogółem	306,65	Węglowodany ogółem	306,77
	g	W tym cukry	35,097	W tym cukry	35,487	W tym cukry	38,997	W tym cukry	36,867	W tym cukry	37,007
	g	Błonnik pokarmowy	31,748	Błonnik pokarmowy	43,029	Błonnik pokarmowy	47,169	Błonnik pokarmowy	40,653	Błonnik pokarmowy	40,653
	mg	Sód	599,61	Sód	1247,6	Sód	1281,1	Sód	1351,6	Sód	1327

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

niedziela 09 lutego 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	
	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	
	Papryka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	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	
	II	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
	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 sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
	Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Herbata owocowa	250g	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	
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2036	Energia	2197,8	Energia	2058,5	Energia	2071,8	Energia	2094,4
g	Białko	123,44	Białko	62,226	Białko	55,926	Białko	93,794	Białko	93,914
g	Tłuszcz	65,05	Tłuszcz	93,367	Tłuszcz	85,728	Tłuszcz	81,435	Tłuszcz	83,835
g	Kwasy Nasycone	21,113	Kwasy Nasycone	54,916	Kwasy Nasycone	41,466	Kwasy Nasycone	20,298	Kwasy Nasycone	31,698
g	Węglowodany ogółem	239,28	Węglowodany ogółem	270,67	Węglowodany ogółem	259,44	Węglowodany ogółem	240,45	Węglowodany ogółem	240,57
g	W tym cukry	32,773	W tym cukry	24,524	W tym cukry	26,104	W tym cukry	24,496	W tym cukry	24,636
g	Błonnik pokarmowy	20,203	Błonnik pokarmowy	34,343	Błonnik pokarmowy	37,703	Błonnik pokarmowy	28,187	Błonnik pokarmowy	28,187
mg	Sód	642,83	Sód	1507,3	Sód	1354,2	Sód	1737,1	Sód	

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