

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 24 marca 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 (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku (g) 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 (g) 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	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	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 10g	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 (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
		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
Podwliczonek							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 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g

kcal	Energia	2211,76	Energia	2164,68	Energia	2064,28	Energia	2396,34	Energia	2134,1
g	Białko	117,273	Białko	116,697	Białko	120,617	Białko	127,252	Białko	118,76
g	Tłuszcz	88,497	Tłuszcz	91,172	Tłuszcz	78,492	Tłuszcz	93,047	Tłuszcz	84,437
g	Kwasy Nasycone	28,8482	Kwasy Nasycone	28,7582	Kwasy Nasycone	14,8482	Kwasy Nasycone	35,9517	Kwasy Nasycone	30,893
g	Węglowodany ogółem	239,137	Węglowodany ogółem	220,478	Węglowodany ogółem	219,578	Węglowodany ogółem	256,195	Węglowodany ogółem	221,15
g	W tym cukry	13,0342	W tym cukry	15,4292	W tym cukry	15,4292	W tym cukry	20,7292	W tym cukry	19,649
g	Błonnik pokarmowy	23,2255	Błonnik pokarmowy	21,1535	Błonnik pokarmowy	21,1535	Błonnik pokarmowy	34,6985	Błonnik pokarmowy	29,379
mg	Sód	1607,28	Sód	1378,28	Sód	1258,28	Sód	2359,61	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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
wtorek 25 marca 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 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 biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	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	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
									Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g																																																																																						
II	OBIAD	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 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 (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 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																																																																																													
III	KOLACJA							Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g																																																																																									
		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																																																																																							
		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 60g *mleko/	60g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g																																																																																							
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Salata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g																																																																																							
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																							
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata owocowa	250g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																							
		Kiwi 1szt.	75g																																																																																															
				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																																																																																					
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2220,91</td> <td>Energia</td> <td>2131,21</td> <td>Energia</td> <td>2033,3</td> <td>Energia</td> <td>2261,58</td> <td>Energia</td> <td>2052,8</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>107,115</td> <td>Białko</td> <td>105,005</td> <td>Białko</td> <td>103,869</td> <td>Białko</td> <td>128,634</td> <td>Białko</td> <td>116,92</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>69,735</td> <td>Tłuszcz</td> <td>69,055</td> <td>Tłuszcz</td> <td>66,483</td> <td>Tłuszcz</td> <td>82,803</td> <td>Tłuszcz</td> <td>81,678</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,7942</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,6482</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>13,3382</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,1792</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,259</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>286,89</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>269,47</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>253,687</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>277,362</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>242,04</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,736</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,886</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,481</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,346</td> <td>W tym cukry</td> <td>21,626</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,849</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,699</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,285</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>42,89</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>37,57</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1459,39</td> <td>Sód</td> <td>1298,59</td> <td>Sód</td> <td>1367,94</td> <td>Sód</td> <td>1795,8</td> <td>Sód</td> <td>1353,1</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2220,91	Energia	2131,21	Energia	2033,3	Energia	2261,58	Energia	2052,8	g	Białko	107,115	Białko	105,005	Białko	103,869	Białko	128,634	Białko	116,92	g	Tłuszcz	69,735	Tłuszcz	69,055	Tłuszcz	66,483	Tłuszcz	82,803	Tłuszcz	81,678	g	Kwasy Nasycone	23,7942	Kwasy Nasycone	23,6482	Kwasy Nasycone	13,3382	Kwasy Nasycone	23,1792	Kwasy Nasycone	23,259	g	Węglowodany ogółem	286,89	Węglowodany ogółem	269,47	Węglowodany ogółem	253,687	Węglowodany ogółem	277,362	Węglowodany ogółem	242,04	g	W tym cukry	22,736	W tym cukry	21,886	W tym cukry	30,481	W tym cukry	22,346	W tym cukry	21,626	g	Błonnik pokarmowy	36,849	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	30,285	Błonnik pokarmowy	42,89	Błonnik pokarmowy	37,57	mg	Sód	1459,39	Sód	1298,59	Sód	1367,94	Sód	1795,8	Sód	1353,1
kcal	Energia	2220,91	Energia	2131,21	Energia	2033,3	Energia	2261,58	Energia	2052,8																																																																																								
g	Białko	107,115	Białko	105,005	Białko	103,869	Białko	128,634	Białko	116,92																																																																																								
g	Tłuszcz	69,735	Tłuszcz	69,055	Tłuszcz	66,483	Tłuszcz	82,803	Tłuszcz	81,678																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	23,7942	Kwasy Nasycone	23,6482	Kwasy Nasycone	13,3382	Kwasy Nasycone	23,1792	Kwasy Nasycone	23,259																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	286,89	Węglowodany ogółem	269,47	Węglowodany ogółem	253,687	Węglowodany ogółem	277,362	Węglowodany ogółem	242,04																																																																																								
g	W tym cukry	22,736	W tym cukry	21,886	W tym cukry	30,481	W tym cukry	22,346	W tym cukry	21,626																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	36,849	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	30,285	Błonnik pokarmowy	42,89	Błonnik pokarmowy	37,57																																																																																								
mg	Sód	1459,39	Sód	1298,59	Sód	1367,94	Sód	1795,8	Sód	1353,1																																																																																								

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. 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													
środa 26 marca 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 jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	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	Filet wędzony z indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g		
		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	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II								Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
OBIAD	I	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g		
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g		
		Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 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								
Kolecja	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 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	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Rukola 20g	20g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		2226,92	Energia	2120,19	Energia	2035,81	Energia	2178,09	Energia	2178,1			
g		129,095	Białko	126,959	Białko	124,643	Białko	127,014	Białko	127,01			
g		73,142	Tłuszcz	72,099	Tłuszcz	66,706	Tłuszcz	78,209	Tłuszcz	78,209			
g		25,2822	Kwasy Nasycone	25,1872	Kwasy Nasycone	15,1622	Kwasy Nasycone	29,3257	Kwasy Nasycone	29,326			
g		267,765	Węglowodany ogółem	248,307	Węglowodany ogółem	241,108	Węglowodany ogółem	238,366	Węglowodany ogółem	238,37			
g		13,6446	W tym cukry	12,8036	W tym cukry	11,805	W tym cukry	20,381	W tym cukry	20,381			
g		27,7775	Błonnik pokarmowy	21,9745	Błonnik pokarmowy	19,767	Błonnik pokarmowy	30,89	Błonnik pokarmowy	30,89			
mg		2522,71	Sód	2369,59	Sód	2359,78	Sód	2680,45	Sód	2680,5			

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
czwartek 27 marca 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				
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 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	Kiełki	5g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Margaryna 10g	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 poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Gruszka 1szt.	120g		
	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g		
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 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		
		Podliczonek											
			Kolacja	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
				Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *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 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	
Gruszka 1szt.	120g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
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			

kcal	Energia	2359,46	Energia	2357,56	Energia	2488,36	Energia	2551,66	Energia	2224,3
g	Białko	99,6328	Białko	99,2128	Białko	104,343	Białko	120,992	Białko	108,53
g	Tłuszcz	71,097	Tłuszcz	70,632	Tłuszcz	81,832	Tłuszcz	96,555	Tłuszcz	88,325
g	Kwasy Nasycone	21,2332	Kwasy Nasycone	21,1522	Kwasy Nasycone	11,7522	Kwasy Nasycone	20,4022	Kwasy Nasycone	16,386
g	Węglowodany ogółem	320,826	Węglowodany ogółem	324,836	Węglowodany ogółem	326,816	Węglowodany ogółem	287,1	Węglowodany ogółem	240,43
g	W tym cukry	36,116	W tym cukry	46,636	W tym cukry	47,436	W tym cukry	17,206	W tym cukry	16,936
g	Błonnik pokarmowy	29,685	Błonnik pokarmowy	24,945	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	34,838	Błonnik pokarmowy	30,353
mg	Sód	886,402	Sód	815,702	Sód	850,502	Sód	1577,3	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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 28 marca 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 10g 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 (g) 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa buraczkowa (g) 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	
Podmieszerek				Budyń 250ml *gluten/*mleko/ 250g		
KOLACJA	I	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 *soja/ 60g	Szynka wiejska 60g *soja/ 60g	Szynka wiejska 60g *soja/ 60g	Szynka wiejska 60g *soja/ 60g	Szynka wiejska 60g *soja/ 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 10g 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	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ 100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ 100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ 100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ 80g

	Energia	2352	Energia	2272,1	Energia	2269,7	Energia	2485,1	Energia	2352,1
g	Białko	107,13	Białko	105,72	Białko	105,64	Białko	122,79	Białko	117,95
g	Tłuszcz	87,578	Tłuszcz	87,038	Tłuszcz	86,638	Tłuszcz	98,003	Tłuszcz	94,788
g	Kwasy Nasycone	17,688	Kwasy Nasycone	17,577	Kwasy Nasycone	7,5772	Kwasy Nasycone	22,223	Kwasy Nasycone	20,143
g	Węglowodany ogółem	259,03	Węglowodany ogółem	244,69	Węglowodany ogółem	244,63	Węglowodany ogółem	247,44	Węglowodany ogółem	226,34
g	W tym cukry	32,503	W tym cukry	31,723	W tym cukry	31,723	W tym cukry	24,333	W tym cukry	17,608
g	Błonnik pokarmowy	31,641	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	36,456	Błonnik pokarmowy	36,426
mg	Sód	1682,2	Sód	1529,1	Sód	1551,5	Sód	1785,1	Sód	1784,5

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 29 marca 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 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	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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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	
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	
	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek 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				
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	
	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
	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	
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
kcal	Energia	2039,6	Energia	1936,9	Energia	1934,5	Energia	2147,7	Energia	1924,4	
g	Białko	110,46	Białko	102,92	Białko	102,84	Białko	135,04	Białko	124,23	
g	Tłuszcz	52,721	Tłuszcz	50,648	Tłuszcz	50,248	Tłuszcz	73,196	Tłuszcz	70,501	
g	Kwasy Nasycone	18,891	Kwasy Nasycone	18,748	Kwasy Nasycone	8,7477	Kwasy Nasycone	16,981	Kwasy Nasycone	16,771	
g	Węglowodany ogółem	287,08	Węglowodany ogółem	272,83	Węglowodany ogółem	272,77	Węglowodany ogółem	273,14	Węglowodany ogółem	236,85	
g	W tym cukry	28,726	W tym cukry	35,731	W tym cukry	35,731	W tym cukry	22,026	W tym cukry	20,976	
g	Błonnik pokarmowy	33,61	Błonnik pokarmowy	25,762	Błonnik pokarmowy	25,762	Błonnik pokarmowy	41,64	Błonnik pokarmowy	36,32	
mg	Sód	1658,7	Sód	1442	Sód	1464,4	Sód	2240,9	Sód	1905,6	

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 dietetycznych 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 30 marca 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		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 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g
		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	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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								Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
OBIAD		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
Podwieczorek											
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 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 10g	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		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	2342,3	Energia	2213,8	Energia	2100	Energia	2434,2	Energia	2434,2
g		Białko	110,18	Białko	111,24	Białko	111,8	Białko	123,92	Białko	123,92
g		Tłuszcz	94,749	Tłuszcz	89,594	Tłuszcz	76,164	Tłuszcz	108,32	Tłuszcz	108,32
g		Kwasy Nasycone	25,183	Kwasy Nasycone	25,072	Kwasy Nasycone	15,072	Kwasy Nasycone	27,184	Kwasy Nasycone	27,184
g		Węglowodany ogółem	260,96	Węglowodany ogółem	239,76	Węglowodany ogółem	240,49	Węglowodany ogółem	235,16	Węglowodany ogółem	235,16
g		W tym cukry	16,716	W tym cukry	15,816	W tym cukry	16,276	W tym cukry	23,421	W tym cukry	23,421
g		Błonnik pokarmowy	27,387	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	29,065	Błonnik pokarmowy	30,808	Błonnik pokarmowy	30,808
mg		Sód	2035,6	Sód	1826,9	Sód	1794,6	Sód	2367,3	Sód	2367,3

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