

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 10 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	
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 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
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	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 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/
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
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	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 (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podmieszerek							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
KOLACJA	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Jabłko 1szt.	180g
II							Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	

kcal	Energia	2106,2	Energia	2070,4	Energia	2069,2	Energia	2172,5	Energia	1942,8
g	Białko	123,44	Białko	122,97	Białko	122,93	Białko	149,71	Białko	139,78
g	Tłuszcz	49,761	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	49,496	Tłuszcz	77,516	Tłuszcz	64,436
g	Kwasy Nasycone	13,211	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	14,641	Kwasy Nasycone	12,931
g	Węglowodany ogółem	281,69	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	274,76	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	232,06
g	W tym cukry	55,116	W tym cukry	54,731	W tym cukry	54,731	W tym cukry	27,126	W tym cukry	30,016
g	Błonnik pokarmowy	36,813	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	34,793
mg	Sód	1222,5	Sód	1143,7	Sód	1154,9	Sód	1861,8	Sód	1435,4

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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 11 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 bogatoreszkowa					
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe 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
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Jajko gotowane 1 szt *jaja/	70g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Jajko gotowane 1 szt *jaja/	70g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		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	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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podwieczorek								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g		
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	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	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2336,6	Energia	2085	Energia	1985,6	Energia	2516	Energia	2253,8
g		Białko	98,707	Białko	99,166	Białko	100,29	Białko	133,97	Białko	125,48
g		Tłuszcz	94,322	Tłuszcz	75,582	Tłuszcz	64,302	Tłuszcz	105,75	Tłuszcz	97,138
g		Kwasy Nasycone	35,726	Kwasy Nasycone	34,861	Kwasy Nasycone	20,881	Kwasy Nasycone	39,896	Kwasy Nasycone	34,837
g		Węglowodany ogółem	272,11	Węglowodany ogółem	252,91	Węglowodany ogółem	252,01	Węglowodany ogółem	286,43	Węglowodany ogółem	251,38
g		W tym cukry	21,172	W tym cukry	34,223	W tym cukry	34,223	W tym cukry	26,497	W tym cukry	25,417
g		Błonnik pokarmowy	28,794	Błonnik pokarmowy	24,907	Błonnik pokarmowy	24,907	Błonnik pokarmowy	40,623	Błonnik pokarmowy	35,303
mg		Sód	2350,5	Sód	2186,1	Sód	2059,1	Sód	2886,2	Sód	2431,1

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, (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
środa 12 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 <i>*gluten/*soja/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Makaron na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*soja/*mleko/</i>	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Makaron na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*soja/*mleko/</i>	300g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i>	60g	Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i>	60g
		Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*selel/</i>	100g	Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*selel/</i>	100g	Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*selel/</i>	100g	Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*selel/</i>	100g	Paszтет drobiowy 100g <i>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*selel/</i>	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
								Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g
II	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml <i>*mleko/</i>	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml <i>*mleko/</i>	350g
		Sznychel drobiowy smażony 100g <i>*gluten/*jaja/</i>	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g <i>*gluten/</i>	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g <i>*gluten/</i>	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g <i>*gluten/</i>	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g <i>*gluten/</i>	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Salata z jogurtem 150g <i>*mleko/</i>	150g	Salata z jogurtem 150g <i>*mleko/</i>	150g	Salata z jogurtem 150g <i>*mleko/</i>	150g	Salata z jogurtem 150g <i>*mleko/</i>	150g	Salata z jogurtem 150g <i>*mleko/</i>	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g
		Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z tuńczyka <i>*jaja/*ryby/*gorczyca/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem <i>*jaja/*mleko/</i>	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem <i>*jaja/*ryby/*mleko/</i>	100g
		Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	100g

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
czwartek 13 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 ŚNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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
	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	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			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	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
Podwieczorek							Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
KOLACJA	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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/

kcal	Energia	2283,2	Energia	2155,6	Energia	2141,3	Energia	2182,7	Energia	2098,7
g	Białko	127,13	Białko	125,68	Białko	125,39	Białko	124,8	Białko	109,4
g	Tłuszcz	77,235	Tłuszcz	75,552	Tłuszcz	75,033	Tłuszcz	73,584	Tłuszcz	73,584
g	Kwasy Nasycone	24,129	Kwasy Nasycone	24,009	Kwasy Nasycone	14,009	Kwasy Nasycone	23,827	Kwasy Nasycone	23,827
g	Węglowodany ogółem	273,88	Węglowodany ogółem	246,71	Węglowodany ogółem	243,99	Węglowodany ogółem	260,53	Węglowodany ogółem	254,93
g	W tym cukry	22,5	W tym cukry	16,856	W tym cukry	15,332	W tym cukry	24,801	W tym cukry	19,48
g	Błonnik pokarmowy	32,784	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	37,861	Błonnik pokarmowy	37,861
mg	Sód	1488	Sód	1137,9	Sód	1044,9	Sód	1569,2	Sód	1569

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
piątek 14 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 (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	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	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	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							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g
	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/

kcal	Energia	2226,82	Energia	2179,14	Energia	2166,27	Energia	2332,72	Energia	2332,7
g	Białko	116,994	Białko	115,612	Białko	115,232	Białko	136,603	Białko	136,6
g	Tłuszcz	79,6515	Tłuszcz	77,6955	Tłuszcz	79,6215	Tłuszcz	98,2945	Tłuszcz	98,294
g	Kwasy Nasycone	27,598	Kwasy Nasycone	19,883	Kwasy Nasycone	9,838	Kwasy Nasycone	28,116	Kwasy Nasycone	28,116
g	Węglowodany ogółem	258,559	Węglowodany ogółem	254,017	Węglowodany ogółem	248,24	Węglowodany ogółem	222,574	Węglowodany ogółem	222,57
g	W tym cukry	27,4585	W tym cukry	27,2105	W tym cukry	26,8525	W tym cukry	14,5135	W tym cukry	14,514
g	Błonnik pokarmowy	28,583	Błonnik pokarmowy	25,569	Błonnik pokarmowy	23,865	Błonnik pokarmowy	31,401	Błonnik pokarmowy	31,401
mg	Sód	1330,56	Sód	1312,17	Sód	1262	Sód	1717,76	Sód	1717,8

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 15 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	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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	
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II												
								Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
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	
		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	
		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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
kcal	Energia	2424,1	Energia	2345,6	Energia	2280,2	Energia	2483,4	Energia	2483,4		
g	Białko	114,96	Białko	113,34	Białko	104,26	Białko	117,03	Białko	117,03		
g	Tłuszcz	76,885	Tłuszcz	76,065	Tłuszcz	72,965	Tłuszcz	87,93	Tłuszcz	87,93		
g	Kwasy Nasycone	22,923	Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	11,708	Kwasy Nasycone	21,218	Kwasy Nasycone	21,218		
g	Węglowodany ogółem	286,11	Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	267,94	Węglowodany ogółem	267,94		
g	W tym cukry	33,357	W tym cukry	31,877	W tym cukry	31,607	W tym cukry	26,452	W tym cukry	26,452		
g	Błonnik pokarmowy	36,513	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	45,108	Błonnik pokarmowy	45,108		
mg	Sód	1320	Sód	1104,6	Sód	1127	Sód	1627,7	Sód	1627,7		

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. 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											
niedziela 16 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	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	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g								
		Herbata z cytryną	250g								
OBIAD	II	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 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
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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	Margaryna 10g	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								
KOLACJA	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2382,48	Energia	2241	Energia	2162,08	Energia	2519,26	Energia	2575,9
g		Białko	102,366	Białko	97,781	Białko	98,076	Białko	126,471	Białko	126,37
g		Tłuszcz	106,467	Tłuszcz	98,7925	Tłuszcz	94,3575	Tłuszcz	115,377	Tłuszcz	115,92
g		Kwasy Nasycone	36,493	Kwasy Nasycone	33,023	Kwasy Nasycone	22,713	Kwasy Nasycone	34,4865	Kwasy Nasycone	34,547
g		Węglowodany ogółem	252,971	Węglowodany ogółem	242,341	Węglowodany ogółem	234,831	Węglowodany ogółem	239,481	Węglowodany ogółem	246,96
g		W tym cukry	23,5945	W tym cukry	22,7495	W tym cukry	32,1895	W tym cukry	14,0695	W tym cukry	15,089
g		Błonnik pokarmowy	24,743	Błonnik pokarmowy	19,693	Błonnik pokarmowy	20,823	Błonnik pokarmowy	28,288	Błonnik pokarmowy	35,208
mg		Sód	1950,17	Sód	1504,22	Sód	1595,32	Sód	2308,15	Sód	2427,1

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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko