

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 17 marca 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g
		Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g					
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
				Herbata miętowa	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

	Energia	2074,25	Energia	2039,35	Energia	2254,35	Energia	2129,83	Energia	2080,1
kcal										
g	Białko	114,101	Białko	119,141	Białko	142,901	Białko	118,255	Białko	118,86
g	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	59,486	Tłuszcz	65,711	Tłuszcz	62,146	Tłuszcz	53,001
g	Kwasy Nasycone	17,9182	Kwasy Nasycone	9,5532	Kwasy Nasycone	12,7482	Kwasy Nasycone	17,8862	Kwasy Nasycone	18,276
g	Węglowodany ogółem	282,387	Węglowodany ogółem	252,647	Węglowodany ogółem	275,907	Węglowodany ogółem	276,22	Węglowodany ogółem	278,91
g	W tym cukry	36,7336	W tym cukry	23,2736	W tym cukry	20,8736	W tym cukry	44,2686	W tym cukry	44,184
g	Błonnik pokarmowy	25,3546	Błonnik pokarmowy	36,2796	Błonnik pokarmowy	24,5146	Błonnik pokarmowy	26,9076	Błonnik pokarmowy	29,415
mg	Sód	1059	Sód	1574,6	Sód	1819,3	Sód	1079,43	Sód	1059,4

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. 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 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 18 marca 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółtkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	
		Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podkiszczonek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
				Herbata owocowa	250g							
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2209,9	Energia	2250,94	Energia	2149,35	Energia	2316,67	Energia	2264,3
		g	Białko	117,451	Białko	130,792	Białko	121,536	Białko	137,871	Białko	148,44
		g	Tłuszcz	82,349	Tłuszcz	100,645	Tłuszcz	94,34	Tłuszcz	105,562	Tłuszcz	89,587
		g	Kwasy Nasycone	30,2872	Kwasy Nasycone	16,7782	Kwasy Nasycone	16,2882	Kwasy Nasycone	30,2772	Kwasy Nasycone	26,952
		g	Węglowodany ogółem	252,174	Węglowodany ogółem	235,435	Węglowodany ogółem	239,279	Węglowodany ogółem	241,629	Węglowodany ogółem	254,04
		g	W tym cukry	20,672	W tym cukry	21,362	W tym cukry	24,132	W tym cukry	30,337	W tym cukry	30,012
		g	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	34,492	Błonnik pokarmowy	29,907	Błonnik pokarmowy	32,068	Błonnik pokarmowy	32,833
		mg	Sód	1217,83	Sód	1444,7	Sód	1642,38	Sód	1298,19	Sód	1407,9

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie														
DZIAŁ ŻYWIENIA														
środa 19 marca 2025														
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIAĐANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	25g
		Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	100g
		Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	250g
II	OBIAD	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
III	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
IV	MUS OWSIANKA	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia 2036,9	Energia 2386,9	Energia 2321,1	Energia 2204,9	Energia 2057,1							
		g	Białko 123,92	Białko 135,8	Białko 139,6	Białko 124,01	Białko 120,45							
		g	Tłuszcz 75,421	Tłuszcz 85,89	Tłuszcz 79,071	Tłuszcz 79,556	Tłuszcz 75,421							
		g	Kwasy Nasycone 23,696	Kwasy Nasycone 19,398	Kwasy Nasycone 14,506	Kwasy Nasycone 23,981	Kwasy Nasycone 23,656							
		g	Węglowodany ogółem 216,88	Węglowodany ogółem 262,74	Węglowodany ogółem 264,19	Węglowodany ogółem 247,14	Węglowodany ogółem 224,41							
		g	W tym cukry 40,738	W tym cukry 32,172	W tym cukry 29,278	W tym cukry 59,708	W tym cukry 52,818							
		g	Blonnik pokarmowy 24,493	Blonnik pokarmowy 41,721	Blonnik pokarmowy 26,713	Blonnik pokarmowy 29,031	Blonnik pokarmowy 26,633							
		mg	Sód 2142,5	Sód 2906	Sód 2698,7	Sód 2254,4	Sód 2336,7							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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											
czwartek 20 marca 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Rukola 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II			Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową drobiową 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	
	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy mielony (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
							Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczerek					Skyr szt. *mleko/	140g					
KOLACJA	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
	S. z mak. orzo z kurczakiem, pom. susz., słoneczni *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*gorczyca/	250g	S. z mak. orzo z kurczakiem, pom. susz., słoneczni *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z mak. orzo dial/i (z soczewicą i kurczakiem) *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z mak. orzo dial/i (z soczewicą i kurczakiem) *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata malinowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	
II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	
kcal		Energia 2144,1	Energia 2341,5	Energia 2387,1	Energia 1989,1	Energia 2030,7					
g		Białko 116,66	Białko 141,93	Białko 148,26	Białko 116,3	Białko 124,39					
g		Tłuszcz 79,124	Tłuszcz 101,28	Tłuszcz 95,629	Tłuszcz 65,946	Tłuszcz 61,905					
g		Kwasy Nasycone 25,097	Kwasy Nasycone 19,555	Kwasy Nasycone 17,472	Kwasy Nasycone 23,753	Kwasy Nasycone 22,473					
g		Węglowodany ogółem 246,35	Węglowodany ogółem 247,19	Węglowodany ogółem 274,15	Węglowodany ogółem 237,13	Węglowodany ogółem 249,65					
g		W tym cukry 22,003	W tym cukry 23,513	W tym cukry 32,443	W tym cukry 30,705	W tym cukry 26,827					
g		Błonnik pokarmowy 21,059	Błonnik pokarmowy 30,833	Błonnik pokarmowy 23,834	Błonnik pokarmowy 22,002	Błonnik pokarmowy 23,502					
mg		Sód 1036	Sód 1564,8	Sód 1715,5	Sód 1113,6	Sód 997,92					

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 dan 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 21 marca 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółtkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g							
		II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	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								
		II	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/
kcal		Energia	2292,4	Energia	2344,4	Energia	2271	Energia	2354,3	Energia	2309,5
g		Białko	115,19	Białko	106,97	Białko	110,52	Białko	118,92	Białko	114,98
g		Tłuszcz	77,061	Tłuszcz	89,851	Tłuszcz	78,401	Tłuszcz	82,086	Tłuszcz	77,181
g		Kwasy Nasycone	33,18	Kwasy Nasycone	21,862	Kwasy Nasycone	20,372	Kwasy Nasycone	33,055	Kwasy Nasycone	33,18
g		Węglowodany ogółem	286,11	Węglowodany ogółem	271,91	Węglowodany ogółem	284,06	Węglowodany ogółem	284,39	Węglowodany ogółem	288,2
g		W tym cukry	52,731	W tym cukry	17,976	W tym cukry	16,441	W tym cukry	59,426	W tym cukry	58,131
g		Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	38,879	Błonnik pokarmowy	27,264	Błonnik pokarmowy	26,797	Błonnik pokarmowy	27,569
mg		Sód	1197,4	Sód	1645,3	Sód	1556	Sód	1274,1	Sód	1276,2

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. 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												
sobota 22 marca 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)	Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g							
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g				
OBIAD	I	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	
		Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Podleczunek						Kefir szt. *mleko/	200g					
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2180,3	Energia	2292,3	Energia	2408,3	Energia	2267,7	Energia	2097,5
		g	Białko	108,14	Białko	113,15	Białko	124,83	Białko	113,96	Białko	120,38
		g	Tłuszcz	67,274	Tłuszcz	70,839	Tłuszcz	76,444	Tłuszcz	72,819	Tłuszcz	55,139
		g	Kwasy Nasycone	24,078	Kwasy Nasycone	16,241	Kwasy Nasycone	19,833	Kwasy Nasycone	26,481	Kwasy Nasycone	20,686
		g	Węglowodany ogółem	289,9	Węglowodany ogółem	294,32	Węglowodany ogółem	309,28	Węglowodany ogółem	291,25	Węglowodany ogółem	282,05
		g	W tym cukry	42,699	W tym cukry	26,334	W tym cukry	33,494	W tym cukry	56,704	W tym cukry	47,084
		g	Błonnik pokarmowy	23,97	Błonnik pokarmowy	38,255	Błonnik pokarmowy	23,25	Błonnik pokarmowy	26,137	Błonnik pokarmowy	26,91
		mg	Sód	1104,5	Sód	1800,8	Sód	1787,5	Sód	1083,1	Sód	1214,7

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 23 marca 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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			Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g
		Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podleczunek											
KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g
	kcal	Energia	2156	Energia	2339,9	Energia	2482,5	Energia	2329,1	Energia	1991,8
	g	Białko	106,34	Białko	128,22	Białko	134,5	Białko	127,57	Białko	114,12
	g	Tłuszcz	77,503	Tłuszcz	99,848	Tłuszcz	100,24	Tłuszcz	102,77	Tłuszcz	59,873
	g	Kwasy Nasycone	28,445	Kwasy Nasycone	15,599	Kwasy Nasycone	15,773	Kwasy Nasycone	29,988	Kwasy Nasycone	21,875
	g	Węglowodany ogółem	258	Węglowodany ogółem	224,43	Węglowodany ogółem	260,25	Węglowodany ogółem	221,35	Węglowodany ogółem	252,13
	g	W tym cukry	22,481	W tym cukry	18,93	W tym cukry	18,305	W tym cukry	38,312	W tym cukry	27,736
	g	Błonnik pokarmowy	25,689	Błonnik pokarmowy	31,38	Błonnik pokarmowy	24,495	Błonnik pokarmowy	30,472	Błonnik pokarmowy	25,084
	mg	Sód	1916,8	Sód	2508,1	Sód	2738,8	Sód	2217,6	Sód	2081,4

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych 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