

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 28 maja 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	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 kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 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	Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
		Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Rukola 20g	20g	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								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/* mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/* mleko/	80g
OBİAD		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
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	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
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
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
		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
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 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
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2106,2	Energia	2036,9	Energia	2034,5	Energia	2403,4	Energia	2313,4	
g	Białko	124,97	Białko	123,92	Białko	123,84	Białko	141,55	Białko	135,1	
g	Tłuszcz	76,132	Tłuszcz	75,421	Tłuszcz	75,021	Tłuszcz	89,08	Tłuszcz	86,08	
g	Kwasy Nasycone	23,776	Kwasy Nasycone	23,696	Kwasy Nasycone	13,696	Kwasy Nasycone	29,398	Kwasy Nasycone	29,398	
g	Węglowodany ogółem	230,41	Węglowodany ogółem	216,88	Węglowodany ogółem	216,82	Węglowodany ogółem	254,13	Węglowodany ogółem	244,83	
g	W tym cukry	41,457	W tym cukry	40,738	W tym cukry	40,738	W tym cukry	19,182	W tym cukry	17,682	
g	Blonnik pokarmowy	30,863	Blonnik pokarmowy	24,493	Blonnik pokarmowy	24,493	Blonnik pokarmowy	41,691	Blonnik pokarmowy	41,691	
mg	Sód	2251,3	Sód	2142,5	Sód	2164,9	Sód	2979	Sód	2884,5	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 29 maja 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		Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	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	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		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								Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
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 (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 150g	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podkiszczak								Kanapka razowa z szynką dębową drobiową 1 szt. *gluten/	80g		
II 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 makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/	250g	Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/	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
		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2432,5	Energia	2183,3	Energia	2126,3	Energia	2591,1	Energia	2357
g	Białko	128,86	Białko	115,97	Białko	114,38	Białko	154,09	Białko	146,19
g	Tłuszcz	86,46	Tłuszcz	80,566	Tłuszcz	78,944	Tłuszcz	106,9	Tłuszcz	101,24
g	Kwasy Nasycone	24,7	Kwasy Nasycone	24,459	Kwasy Nasycone	14,407	Kwasy Nasycone	31,735	Kwasy Nasycone	28,635
g	Węglowodany ogółem	285,67	Węglowodany ogółem	254,22	Węglowodany ogółem	244,27	Węglowodany ogółem	285,11	Węglowodany ogółem	249,8
g	W tym cukry	24,746	W tym cukry	22,022	W tym cukry	21,298	W tym cukry	34,052	W tym cukry	32,842
g	Błonnik pokarmowy	28,901	Błonnik pokarmowy	21,206	Błonnik pokarmowy	20,192	Błonnik pokarmowy	39,042	Błonnik pokarmowy	33,722
mg	Sód	1155,8	Sód	1017	Sód	1027,1	Sód	1889,1	Sód	1568,7

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		piątek 30 maja 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		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 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
			Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	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
			Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 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								Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
OBİAD			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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
			Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Potwileczonk								Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
Kolacja	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
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g
			Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	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				
II			Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal Energia 2487,57 Energia 2292,37 Energia 2290 Energia 2588,82 Energia 2346,8												
g Białko 115,193 Białko 115,193 Białko 115,113 Białko 125,713 Białko 107,05												
g Tłuszcz 85,981 Tłuszcz 77,061 Tłuszcz 76,661 Tłuszcz 106,831 Tłuszcz 90,251												
g Kwasy Nasycone 34,0547 Kwasy Nasycone 33,1797 Kwasy Nasycone 23,1797 Kwasy Nasycone 31,8622 Kwasy Nasycone 31,862												
g Węglowodany ogółem 313,921 Węglowodany ogółem 286,111 Węglowodany ogółem 286,051 Węglowodany ogółem 277,091 Węglowodany ogółem 271,97												
g W tym cukry 50,541 W tym cukry 52,731 W tym cukry 52,731 W tym cukry 17,896 W tym cukry 17,976												
g Błonnik pokarmowy 28,804 Błonnik pokarmowy 24,834 Błonnik pokarmowy 24,834 Błonnik pokarmowy 38,774 Błonnik pokarmowy 38,879												
mg Sód 1317,51 Sód 1197,37 Sód 1219,77 Sód 1695,26 Sód 1622,9												

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 01 czerwca 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 owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane 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
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/ 100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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	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							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt. 200g
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	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/*seier/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seier/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ 150g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g 150g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml 250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					
Podwieczorek								Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
Kolacja	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
		Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/ 60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	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	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/ 45g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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 czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/ 10g
		Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c 250g
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seier/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seier/ 80g
kcal	Energia	2380,9	Energia	2310,9	Energia	2126,5	Energia	2462,4	Energia	2344,7
g	Białko	113,58	Białko	111,94	Białko	105,48	Białko	153,11	Białko	144,25
g	Tłuszcz	91,423	Tłuszcz	92,603	Tłuszcz	76,898	Tłuszcz	105,21	Tłuszcz	112,65
g	Kwasy Nasycone	28,556	Kwasy Nasycone	28,445	Kwasy Nasycone	18,393	Kwasy Nasycone	26,919	Kwasy Nasycone	25,599
g	Węglowodany ogółem	273	Węglowodany ogółem	257,2	Węglowodany ogółem	252,17	Węglowodany ogółem	254,09	Węglowodany ogółem	219,39
g	W tym cukry	22,841	W tym cukry	22,021	W tym cukry	21,825	W tym cukry	22,34	W tym cukry	21,43
g	Błonnik pokarmowy	30,586	Błonnik pokarmowy	25,706	Błonnik pokarmowy	25,098	Błonnik pokarmowy	36,693	Błonnik pokarmowy	31,38
mg	Sód	2244,4	Sód	2090	Sód	1930,5	Sód	2481,2	Sód	2457

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 zastępowany jest zapisem 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