

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 stworzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 wyminu zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
środa 21 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa
SNIADANIE	I	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							Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt. 120g
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	I	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
		Salatka z kapusty pekińskiej z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jaja/*mleko/*seler/*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/ 80g
kcal	Energia	2283,2	Energia	2155,6	Energia	2141,3	Energia	2162,3	Energia	2078,3
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	73,104	Tłuszcz	73,104
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	256,03	Węglowodany ogółem	250,43
g	W tym cukry	22,5	W tym cukry	16,856	W tym cukry	15,332	W tym cukry	22,821	W tym cukry	17,5
g	Błonnik pokarmowy	32,784	Błonnik pokarmowy	25,328	Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	36,781	Błonnik pokarmowy	36,781
mg	Sód	1488	Sód	1137,9	Sód	1044,9	Sód	1568	Sód	1567,8

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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																																																																																																			
piątek 23 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		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	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g																																																																																							
			Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g																																																																																							
			Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g																																																																																							
			Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
			Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																											
			Herbata z cytryną	250g																																																																																															
II								Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																								
OBİAD			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																																																																																							
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 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																																																																																																			
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																																																																																							
			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/	80g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2119,79</td><td>Energia</td><td>1947,54</td><td>Energia</td><td>1957,14</td><td>Energia</td><td>2168,37</td><td>Energia</td><td>2168,4</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>112,545</td><td>Białko</td><td>110,572</td><td>Białko</td><td>111,352</td><td>Białko</td><td>131,908</td><td>Białko</td><td>131,91</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>77,4035</td><td>Tłuszcz</td><td>65,7325</td><td>Tłuszcz</td><td>65,7325</td><td>Tłuszcz</td><td>89,5965</td><td>Tłuszcz</td><td>89,596</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>26,788</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,028</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>9,028</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,321</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>27,321</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>241,157</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>229,538</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>230,718</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>205,429</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>205,43</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>28,4285</td><td>W tym cukry</td><td>27,5755</td><td>W tym cukry</td><td>28,3755</td><td>W tym cukry</td><td>15,0635</td><td>W tym cukry</td><td>15,064</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,41</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>23,244</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>23,244</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,856</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,856</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1349,14</td><td>Sód</td><td>1209</td><td>Sód</td><td>1244</td><td>Sód</td><td>1686,62</td><td>Sód</td><td>1686,6</td></tr></table>												kcal	Energia	2119,79	Energia	1947,54	Energia	1957,14	Energia	2168,37	Energia	2168,4	g	Białko	112,545	Białko	110,572	Białko	111,352	Białko	131,908	Białko	131,91	g	Tłuszcz	77,4035	Tłuszcz	65,7325	Tłuszcz	65,7325	Tłuszcz	89,5965	Tłuszcz	89,596	g	Kwasy Nasycone	26,788	Kwasy Nasycone	19,028	Kwasy Nasycone	9,028	Kwasy Nasycone	27,321	Kwasy Nasycone	27,321	g	Węglowodany ogółem	241,157	Węglowodany ogółem	229,538	Węglowodany ogółem	230,718	Węglowodany ogółem	205,429	Węglowodany ogółem	205,43	g	W tym cukry	28,4285	W tym cukry	27,5755	W tym cukry	28,3755	W tym cukry	15,0635	W tym cukry	15,064	g	Błonnik pokarmowy	28,41	Błonnik pokarmowy	23,244	Błonnik pokarmowy	23,244	Błonnik pokarmowy	30,856	Błonnik pokarmowy	30,856	mg	Sód	1349,14	Sód	1209	Sód	1244	Sód	1686,62	Sód	1686,6
kcal	Energia	2119,79	Energia	1947,54	Energia	1957,14	Energia	2168,37	Energia	2168,4																																																																																									
g	Białko	112,545	Białko	110,572	Białko	111,352	Białko	131,908	Białko	131,91																																																																																									
g	Tłuszcz	77,4035	Tłuszcz	65,7325	Tłuszcz	65,7325	Tłuszcz	89,5965	Tłuszcz	89,596																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	26,788	Kwasy Nasycone	19,028	Kwasy Nasycone	9,028	Kwasy Nasycone	27,321	Kwasy Nasycone	27,321																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	241,157	Węglowodany ogółem	229,538	Węglowodany ogółem	230,718	Węglowodany ogółem	205,429	Węglowodany ogółem	205,43																																																																																									
g	W tym cukry	28,4285	W tym cukry	27,5755	W tym cukry	28,3755	W tym cukry	15,0635	W tym cukry	15,064																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	28,41	Błonnik pokarmowy	23,244	Błonnik pokarmowy	23,244	Błonnik pokarmowy	30,856	Błonnik pokarmowy	30,856																																																																																									
mg	Sód	1349,14	Sód	1209	Sód	1244	Sód	1686,62	Sód	1686,6																																																																																									

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 24 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			
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	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	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
		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
	II	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. iubin
 (*) 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

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