

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 21 lipca 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler /	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II						Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler /	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
				Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g				
I	Kolejca	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Rukola 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2235,6	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia	2010,8	
g	Białko	51,825	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko	78,848	
g	Tłuszcz	111,14	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz	80,704	
g	Kwasy Nasycone	36,031	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone	33,15	
g	Węglowodany ogółem	244,97	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem	247,93	
g	W tym cukry	30,823	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry	37,656	
g	Błonnik pokarmowy	34,687	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	43,253	Błonnik pokarmowy	22,079	
mg	Sód	176,46	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód	402,84	

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																											
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																											
wtorek 22 lipca 2025																																																																																																											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata																																																																																																	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g																																																																																																
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																																		
		Mix sałat z ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g																																																																																																		
		Margaryna 10g	10g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																		
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z ciecierzycą i oliwą	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																																		
		Jabłko pieczone 1szt.	180g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																						
				Herbata z cytryną	250g																																																																																																						
				Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																																						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																																
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw b/s (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z selera 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g																																																																																																
		Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g	Sos duszony z warzywami z mięsem wieprzowym (D) 25 *seler/	250g																																																																																																		
		Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 100g *gluten/+soja/	100g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g																																																																																																		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																																		
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g																																																																																																		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																																		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z fasolki 500ml *jaja/*mleko/	500g																																																																																																
		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	Schab pieczony 60g *mleko/	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																																		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																																		
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g																																																																																																		
				Herbata owocowa	250g																																																																																																						
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																																
<table><tr><td>kcal</td><td></td><td>Energia</td><td>2280</td><td>Energia</td><td>2424,2</td><td>Energia</td><td>2314,5</td><td>Energia</td><td>2355,9</td><td>Energia</td><td>2204,9</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Białko</td><td>61,053</td><td>Białko</td><td>139,02</td><td>Białko</td><td>137</td><td>Białko</td><td>136,01</td><td>Białko</td><td>90,805</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Tłuszcz</td><td>91,532</td><td>Tłuszcz</td><td>96,932</td><td>Tłuszcz</td><td>84,352</td><td>Tłuszcz</td><td>84,973</td><td>Tłuszcz</td><td>89,657</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Kwasy Nasycone</td><td>34,425</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>46,113</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>40,607</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>40,637</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,289</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Węglowodany ogółem</td><td>277,32</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>253,63</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>252,43</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>252,05</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>271,76</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>W tym cukry</td><td>54,16</td><td>W tym cukry</td><td>41,391</td><td>W tym cukry</td><td>22,044</td><td>W tym cukry</td><td>24,204</td><td>W tym cukry</td><td>50,263</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>37,765</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,254</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>32,616</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>44,906</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>26,802</td></tr><tr><td>mg</td><td></td><td>Sód</td><td>347,92</td><td>Sód</td><td>2153,6</td><td>Sód</td><td>1586,6</td><td>Sód</td><td>1605,3</td><td>Sód</td><td>478,17</td></tr></table>												kcal		Energia	2280	Energia	2424,2	Energia	2314,5	Energia	2355,9	Energia	2204,9	g		Białko	61,053	Białko	139,02	Białko	137	Białko	136,01	Białko	90,805	g		Tłuszcz	91,532	Tłuszcz	96,932	Tłuszcz	84,352	Tłuszcz	84,973	Tłuszcz	89,657	g		Kwasy Nasycone	34,425	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289	g		Węglowodany ogółem	277,32	Węglowodany ogółem	253,63	Węglowodany ogółem	252,43	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	271,76	g		W tym cukry	54,16	W tym cukry	41,391	W tym cukry	22,044	W tym cukry	24,204	W tym cukry	50,263	g		Błonnik pokarmowy	37,765	Błonnik pokarmowy	25,254	Błonnik pokarmowy	32,616	Błonnik pokarmowy	44,906	Błonnik pokarmowy	26,802	mg		Sód	347,92	Sód	2153,6	Sód	1586,6	Sód	1605,3	Sód	478,17
kcal		Energia	2280	Energia	2424,2	Energia	2314,5	Energia	2355,9	Energia	2204,9																																																																																																
g		Białko	61,053	Białko	139,02	Białko	137	Białko	136,01	Białko	90,805																																																																																																
g		Tłuszcz	91,532	Tłuszcz	96,932	Tłuszcz	84,352	Tłuszcz	84,973	Tłuszcz	89,657																																																																																																
g		Kwasy Nasycone	34,425	Kwasy Nasycone	46,113	Kwasy Nasycone	40,607	Kwasy Nasycone	40,637	Kwasy Nasycone	13,289																																																																																																
g		Węglowodany ogółem	277,32	Węglowodany ogółem	253,63	Węglowodany ogółem	252,43	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	271,76																																																																																																
g		W tym cukry	54,16	W tym cukry	41,391	W tym cukry	22,044	W tym cukry	24,204	W tym cukry	50,263																																																																																																
g		Błonnik pokarmowy	37,765	Błonnik pokarmowy	25,254	Błonnik pokarmowy	32,616	Błonnik pokarmowy	44,906	Błonnik pokarmowy	26,802																																																																																																
mg		Sód	347,92	Sód	2153,6	Sód	1586,6	Sód	1605,3	Sód	478,17																																																																																																

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. kabin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (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 Żywnienia. 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. 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 25 lipca 2025												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata		
I	SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sazamu/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
			Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
			Ketchup 1 szt.	1g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Pomidor 100g	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g				
			Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II						Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g	
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 krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g			
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
II	KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sazamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik 500ml *mleko/*seler/	500g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Pomidor 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g		
			Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	Rukola 20g	20g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata rumiankowa	250g						
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2179,5	Energia	2282,6	Energia	2061	Energia	2043,9	Energia	2217,6		
g	Białko	51,578	Białko	121,1	Białko	136,95	Białko	135,04	Białko	98,448		
g	Tłuszcz	102,41	Tłuszcz	97,071	Tłuszcz	65,306	Tłuszcz	65,649	Tłuszcz	101,06		
g	Kwasy Nasycone	29,543	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	18,123	Kwasy Nasycone	18,116	Kwasy Nasycone	34,77		
g	Węglowodany ogółem	255,37	Węglowodany ogółem	234,55	Węglowodany ogółem	233,01	Węglowodany ogółem	224,27	Węglowodany ogółem	238,88		
g	W tym cukry	45,82	W tym cukry	30,04	W tym cukry	17,936	W tym cukry	20,231	W tym cukry	45,523		
g	Błonnik pokarmowy	38,777	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	32,853	Błonnik pokarmowy	42,251	Błonnik pokarmowy	20,977		
mg	Sód	489,23	Sód	1776,7	Sód	1498,3	Sód	1522,7	Sód	454,14		

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									
		niedziela 27 lipca 2025									
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/ papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Herbata z cytryną	250g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na masle 60g *mleko/	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plasterach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g	Oliwki zielone 5 szt.	20g						
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Kompot	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g		
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Herbata rumiankowa	250g
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g		
		Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
				Banan 1szt.	120g						
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kc	Energia	2191,5	Energia	2085,5	Energia	2133,4	Energia	2195,2	Energia	1985
g	Białko	53,493	Białko	113,73	Białko	118,24	Białko	130,11	Białko	79,378
g	Tłuszcz	104,51	Tłuszcz	81,502	Tłuszcz	68,447	Tłuszcz	73,987	Tłuszcz	81,064
g	Kwasy Nasycone	18,473	Kwasy Nasycone	27,733	Kwasy Nasycone	26,411	Kwasy Nasycone	26,851	Kwasy Nasycone	37,756
g	Węglowodany ogółem	222,95	Węglowodany ogółem	226,64	Węglowodany ogółem	261,44	Węglowodany ogółem	241,3	Węglowodany ogółem	239,26
g	W tym cukry	52,567	W tym cukry	39,796	W tym cukry	26,715	W tym cukry	20,635	W tym cukry	53,523
g	Blonnik pokarmowy	41,008	Blonnik pokarmowy	24,891	Blonnik pokarmowy	24,789	Blonnik pokarmowy	36,674	Blonnik pokarmowy	17,021
mg	Sód	774,18	Sód	2306,5	Sód	1782,5	Sód	1740,6	Sód	415,87

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