

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 28 lipca 2025												
DIETA			Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 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 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
			Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
			Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g						
									Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g		
II												
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
				Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g					
Podwieczorek												
KOLACJA	I		Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2069,2	Energia	2502,6	Energia	2177	Energia	2221,5	Energia	2201,6		
g	Białko	122,93	Białko	175,82	Białko	153,65	Białko	130,2	Białko	132,3		
g	Tłuszcz	49,496	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	57,561		
g	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	18,16		
g	Węglowodany ogółem	274,76	Węglowodany ogółem	282,51	Węglowodany ogółem	272,96	Węglowodany ogółem	289,43	Węglowodany ogółem	277,11		
g	W tym cukry	54,731	W tym cukry	28,056	W tym cukry	26,341	W tym cukry	56,421	W tym cukry	61,612		
g	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	41,883	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	34,993	Błonnik pokarmowy	39,118		
mg	Sód	1154,9	Sód	2019,5	Sód	1932,3	Sód	1301,4	Sód	855,85		

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													
		wtorek 29 lipca 2025													
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa					
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g				
		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				
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g				
		Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Jajecznica na parze *jaja/	100g				
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g				
		Pomidor bez skóry 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		Margaryna 10g	10g	Kefir szt. *mleko/	200g	Margaryna 10g	10g								
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g								
II						Kefir szt. *mleko/	200g	Skyr szt. *mleko/	140g						
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g				
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g				
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g				
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g				
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
		Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g				
Podwiecznek															
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				
		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				
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g				
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g				
		Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g								
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
kcal															
Energia		2036,3	Energia		2258,2	Energia		2215,8	Energia		2158,5	Energia		1976,2	
g		Białko	92,151	Białko		127,92	Białko		132,35	Białko		115,54	Białko		91,57
g		Tłuszcz	78,747	Tłuszcz		102,07	Tłuszcz		98,458	Tłuszcz		91,627	Tłuszcz		68,797
g		Kwasy Nasycone	27,731	Kwasy Nasycone		26,445	Kwasy Nasycone		29,077	Kwasy Nasycone		37,8	Kwasy Nasycone		34,395
g		Węglowodany ogółem	240,46	Węglowodany ogółem		242,87	Węglowodany ogółem		240,85	Węglowodany ogółem		254,66	Węglowodany ogółem		243,42
g		W tym cukry	34,393	W tym cukry		25,901	W tym cukry		29,143	W tym cukry		44,738	W tym cukry		45,303
g		Błonnik pokarmowy	23,807	Błonnik pokarmowy		33,316	Błonnik pokarmowy		26,083	Błonnik pokarmowy		27,035	Błonnik pokarmowy		28,797
mg		Sód	2086,3	Sód		2464,1	Sód		2474,1	Sód		1682	Sód		1663,5

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. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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. 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 sporządzonej przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 01 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
			Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
			Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Rukola 20g	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
			Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
II						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
I	OBIAD		Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
			Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
			Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g
			Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Kompot	250g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Ryż al dente 180g	180g
Podwieczorek												
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
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
			Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	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	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2048,3	Energia	2227,4	Energia	2207,1	Energia	2313,9	Energia	2248,6		
g	Białko	111,95	Białko	132,52	Białko	133,64	Białko	131,73	Białko	127,64		
g	Tłuszcz	68,972	Tłuszcz	89,406	Tłuszcz	87,912	Tłuszcz	85,257	Tłuszcz	92,897		
g	Kwasy Nasycone	9,118	Kwasy Nasycone	17,396	Kwasy Nasycone	9,728	Kwasy Nasycone	25,656	Kwasy Nasycone	24,216		
g	Węglowodany ogółem	245,12	Węglowodany ogółem	219,2	Węglowodany ogółem	220,95	Węglowodany ogółem	253,32	Węglowodany ogółem	223,14		
g	W tym cukry	27,595	W tym cukry	14,464	W tym cukry	13,301	W tym cukry	33,106	W tym cukry	24,476		
g	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	29,956	Błonnik pokarmowy	19,339	Błonnik pokarmowy	26,679	Błonnik pokarmowy	23,029		
mg	Sód	1235	Sód	1702,2	Sód	1506,6	Sód	1471,3	Sód	1165,5		

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. 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 dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 02 sierpnia 2025									
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana 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 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Margaryna 10g	10g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
				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
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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	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	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2280,2	Energia	2507,4	Energia	2469,5	Energia	2501,3	Energia	2072
g	Białko	104,26	Białko	117,43	Białko	111,81	Białko	120,14	Białko	119,94
g	Tłuszcz	72,965	Tłuszcz	87,17	Tłuszcz	83,915	Tłuszcz	81,56	Tłuszcz	58,18
g	Kwasy Nasycone	11,708	Kwasy Nasycone	11,218	Kwasy Nasycone	10,138	Kwasy Nasycone	22,838	Kwasy Nasycone	20,941
g	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	274,3	Węglowodany ogółem	286,64	Węglowodany ogółem	289,69	Węglowodany ogółem	261,47
g	W tym cukry	31,607	W tym cukry	35,632	W tym cukry	33,327	W tym cukry	39,023	W tym cukry	41,508
g	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	43,548	Błonnik pokarmowy	33,343	Błonnik pokarmowy	35,396	Błonnik pokarmowy	32
mg	Sód	1127	Sód	1647,7	Sód	1590,8	Sód	1333,6	Sód	1222

kcal	Energia	2280,2	Energia	2507,4	Energia	2469,5	Energia	2501,3	Energia	2072
g	Białko	104,26	Białko	117,43	Białko	111,81	Białko	120,14	Białko	119,94
g	Tłuszcz	72,965	Tłuszcz	87,17	Tłuszcz	83,915	Tłuszcz	81,56	Tłuszcz	58,18
g	Kwasy Nasycone	11,708	Kwasy Nasycone	11,218	Kwasy Nasycone	10,138	Kwasy Nasycone	22,838	Kwasy Nasycone	20,941
g	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	274,3	Węglowodany ogółem	286,64	Węglowodany ogółem	289,69	Węglowodany ogółem	261,47
g	W tym cukry	31,607	W tym cukry	35,632	W tym cukry	33,327	W tym cukry	39,023	W tym cukry	41,508
g	Blonnik pokarmowy	32,113	Blonnik pokarmowy	43,548	Blonnik pokarmowy	33,343	Blonnik pokarmowy	35,396	Blonnik pokarmowy	32
mg	Sód	1127	Sód	1647,7	Sód	1590,8	Sód	1333,6	Sód	1228

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko