

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																			
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																			
poniedziałek 04 sierpnia 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	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*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 drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g																																																																																								
		Ser żółty 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Śmietankowy 50g *mleko/	50g																																																																																								
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																								
		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							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																								
II																																																																																																			
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 pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g																																																																																								
		Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g																																																																																								
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																								
Podwieczorek							Kanapka razowa z jajkiem 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																																																																																								
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g																																																																																								
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g																																																																																								
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2187,29</td><td>Energia</td><td>2074,25</td><td>Energia</td><td>2071,85</td><td>Energia</td><td>2293,37</td><td>Energia</td><td>1973,7</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>116,902</td><td>Białko</td><td>114,101</td><td>Białko</td><td>114,021</td><td>Białko</td><td>121,204</td><td>Białko</td><td>110,55</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>65,556</td><td>Tłuszcz</td><td>56,201</td><td>Tłuszcz</td><td>55,801</td><td>Tłuszcz</td><td>70,871</td><td>Tłuszcz</td><td>57,071</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>25,4922</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>17,9182</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>7,9182</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,8082</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>19,098</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>285,037</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>282,387</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>282,327</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>286,252</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>250,69</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>25,2186</td><td>W tym cukry</td><td>36,7336</td><td>W tym cukry</td><td>36,7336</td><td>W tym cukry</td><td>24,1736</td><td>W tym cukry</td><td>22,924</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,9746</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,3546</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>25,3546</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>41,6096</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,28</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1779,79</td><td>Sód</td><td>1059</td><td>Sód</td><td>1081,35</td><td>Sód</td><td>1962,39</td><td>Sód</td><td>1532,4</td></tr></table>												kcal	Energia	2187,29	Energia	2074,25	Energia	2071,85	Energia	2293,37	Energia	1973,7	g	Białko	116,902	Białko	114,101	Białko	114,021	Białko	121,204	Białko	110,55	g	Tłuszcz	65,556	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	55,801	Tłuszcz	70,871	Tłuszcz	57,071	g	Kwasy Nasycone	25,4922	Kwasy Nasycone	17,9182	Kwasy Nasycone	7,9182	Kwasy Nasycone	20,8082	Kwasy Nasycone	19,098	g	Węglowodany ogółem	285,037	Węglowodany ogółem	282,387	Węglowodany ogółem	282,327	Węglowodany ogółem	286,252	Węglowodany ogółem	250,69	g	W tym cukry	25,2186	W tym cukry	36,7336	W tym cukry	36,7336	W tym cukry	24,1736	W tym cukry	22,924	g	Błonnik pokarmowy	30,9746	Błonnik pokarmowy	25,3546	Błonnik pokarmowy	25,3546	Błonnik pokarmowy	41,6096	Błonnik pokarmowy	36,28	mg	Sód	1779,79	Sód	1059	Sód	1081,35	Sód	1962,39	Sód	1532,4
kcal	Energia	2187,29	Energia	2074,25	Energia	2071,85	Energia	2293,37	Energia	1973,7																																																																																									
g	Białko	116,902	Białko	114,101	Białko	114,021	Białko	121,204	Białko	110,55																																																																																									
g	Tłuszcz	65,556	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	55,801	Tłuszcz	70,871	Tłuszcz	57,071																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	25,4922	Kwasy Nasycone	17,9182	Kwasy Nasycone	7,9182	Kwasy Nasycone	20,8082	Kwasy Nasycone	19,098																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	285,037	Węglowodany ogółem	282,387	Węglowodany ogółem	282,327	Węglowodany ogółem	286,252	Węglowodany ogółem	250,69																																																																																									
g	W tym cukry	25,2186	W tym cukry	36,7336	W tym cukry	36,7336	W tym cukry	24,1736	W tym cukry	22,924																																																																																									
g	Błonnik pokarmowy	30,9746	Błonnik pokarmowy	25,3546	Błonnik pokarmowy	25,3546	Błonnik pokarmowy	41,6096	Błonnik pokarmowy	36,28																																																																																									
mg	Sód	1779,79	Sód	1059	Sód	1081,35	Sód	1962,39	Sód	1532,4																																																																																									

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									
			czwartek 07 sierpnia 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
			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	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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek									Kanapka razowa z szynką dębową drobiową 1 szt. *gluten/	80g		
Kolacja	I		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
			Sał. z mak. orzo z kurczakiem, soczewicą i warzywa *gluten/*gorczyca/	250g	Sał. z makaronu orzo (d/l) z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sał. z makaronu orzo (d/l) z kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Sał. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Sał. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/+soja/*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			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	2364	Energia	2199,4	Energia	2065,9	Energia	2604,5	Energia	2370,4
g	Białko	122,8	Białko	94,385	Białko	93,174	Białko	149,46	Białko	141,56
g	Tłuszcz	85,991	Tłuszcz	86,381	Tłuszcz	80,724	Tłuszcz	110,76	Tłuszcz	105,11
g	Kwasy Nasycone	24,838	Kwasy Nasycone	24,479	Kwasy Nasycone	14,117	Kwasy Nasycone	32,005	Kwasy Nasycone	28,905
g	Węglowodany ogółem	273,7	Węglowodany ogółem	264,05	Węglowodany ogółem	246,65	Węglowodany ogółem	281,9	Węglowodany ogółem	246,58
g	W tym cukry	14,142	W tym cukry	12,802	W tym cukry	21,518	W tym cukry	24,083	W tym cukry	22,873
g	Blonnik pokarmowy	26,28	Blonnik pokarmowy	20,466	Blonnik pokarmowy	20,582	Blonnik pokarmowy	36,146	Blonnik pokarmowy	30,826
mg	Sód	1100,4	Sód	920,44	Sód	999,16	Sód	1835,1	Sód	1514,7

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 Żywienia.
Jadospis 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

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 sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 10 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
SNIAĐANIE	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
OBIAĐ		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/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	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
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		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 poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2414,7	Energia	2344,6	Energia	2160,3	Energia	2496,1	Energia	2378,5	
g	Białko	115,56	Białko	113,92	Białko	107,46	Białko	155,09	Białko	146,23	
g	Tłuszcz	94,573	Tłuszcz	95,753	Tłuszcz	80,048	Tłuszcz	108,36	Tłuszcz	115,8	
g	Kwasy Nasycone	28,556	Kwasy Nasycone	28,445	Kwasy Nasycone	18,393	Kwasy Nasycone	26,919	Kwasy Nasycone	25,599	
g	Węglowodany ogółem	272,64	Węglowodany ogółem	256,84	Węglowodany ogółem	251,81	Węglowodany ogółem	253,73	Węglowodany ogółem	219,03	
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	2184,1	Sód	2029,7	Sód	1870,2	Sód	2420,9	Sód	2396,7	

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 zastępowany 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