

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		poniedziałek 04 sierpnia 2025									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Beziaktozowa	
SNIADANIE	I	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ser żółty 50g *mleko/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ser żółty bez laktozy 50g *mleko/	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
	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 ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podmieszane											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal	Energia	2048,7	Energia	2273,5	Energia	2291,4	Energia	2145,9	Energia	2132,9	
g	Białko	124,7	Białko	78,017	Białko	56,437	Białko	89,647	Białko	111,78	
g	Tłuszcz	67,536	Tłuszcz	83,826	Tłuszcz	87,576	Tłuszcz	64,711	Tłuszcz	60,611	
g	Kwasy Nasycone	25,915	Kwasy Nasycone	46,537	Kwasy Nasycone	35,451	Kwasy Nasycone	19,653	Kwasy Nasycone	15,378	
g	Weglowodany ogółem	237,45	Weglowodany ogółem	301,28	Weglowodany ogółem	320,17	Weglowodany ogółem	304,37	Weglowodany ogółem	289,39	
g	W tym cukry	28,404	W tym cukry	26,349	W tym cukry	29,984	W tym cukry	29,694	W tym cukry	28,724	
g	Błonnik pokarmowy	25,74	Błonnik pokarmowy	33,765	Błonnik pokarmowy	37,415	Błonnik pokarmowy	34,405	Błonnik pokarmowy	34,405	
mg	Sód	902,48	Sód	1720	Sód	1263,4	Sód	1321,7	Sód	1606,5	

kcal	Energia	2048,7	Energia	2273,5	Energia	2291,4	Energia	2145,9	Energia	2132,9
g	Białko	124,7	Białko	78,017	Białko	56,437	Białko	89,647	Białko	111,78
g	Tłuszcz	67,536	Tłuszcz	83,826	Tłuszcz	87,576	Tłuszcz	64,711	Tłuszcz	60,611
g	Kwasy Nasycone	25,915	Kwasy Nasycone	46,537	Kwasy Nasycone	35,451	Kwasy Nasycone	19,653	Kwasy Nasycone	15,378
g	Węglowodany ogółem	237,45	Węglowodany ogółem	301,28	Węglowodany ogółem	320,17	Węglowodany ogółem	304,37	Węglowodany ogółem	289,39
g	W tym cukry	28,404	W tym cukry	26,349	W tym cukry	29,984	W tym cukry	29,694	W tym cukry	28,724
g	Błonnik pokarmowy	25,74	Błonnik pokarmowy	33,765	Błonnik pokarmowy	37,415	Błonnik pokarmowy	34,405	Błonnik pokarmowy	34,405
mg	Sód	902,48	Sód	1720	Sód	1263,4	Sód	1321,7	Sód	1606,5

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 dan kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wyznac alergienów: 1. gluten; 2. skopiunki; 3. jaja; 5. owoce ziemiennie; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwudziestki sialki; 13. lubin (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt moze zawierac wskazany alergen. Sposob przygotowania: (g) - gotowane; (n) - smazone; (d) - duszone; (p) - pieczone; (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastępowanie wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz zmian w jadospisie.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 06 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
			Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
			Papryka 50g	50g	Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
			Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD		Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M (g) 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 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 (g) b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	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
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III	Podwieczorek											
Kolejacja	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g
			Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
					Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g
II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2003,2	Energia	2127	Energia	2184,3	Energia	2074,2	Energia	2142
g	Białko	115,97	Białko	87,43	Białko	55,358	Białko	104,38	Białko	119,87
g	Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	89,71	Tłuszcz	94,074	Tłuszcz	68,092	Tłuszcz	81,632
g	Kwasy Nasycone	24,251	Kwasy Nasycone	50,456	Kwasy Nasycone	51,236	Kwasy Nasycone	11,756	Kwasy Nasycone	22,676
g	Węglowodany ogółem	217,64	Węglowodany ogółem	239,35	Węglowodany ogółem	274,29	Węglowodany ogółem	260,62	Węglowodany ogółem	231,12
g	W tym cukry	44,763	W tym cukry	43,286	W tym cukry	49,722	W tym cukry	46,897	W tym cukry	36,277
g	Błonnik pokarmowy	27,128	Błonnik pokarmowy	30,889	Błonnik pokarmowy	37,019	Błonnik pokarmowy	34,783	Błonnik pokarmowy	31,663
mg	Sód	471,68	Sód	1586,8	Sód	1062,1	Sód	1909	Sód	1824,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
czwartek 07 sierpnia 2025										
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I ŚNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/
		Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.
		masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną
	II	Kisiel 250ml	250g							
II OBİAD		Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/
		Sos własny (g) BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml
Podwieczorek										
III KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamul/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/
		Salatka z ryżem z kurczakiem i warzywami *gorczyca/	250g	Salatka z orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z orzo z soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sal. z mak. orzo z kurczakiem, soczewicą i warzywa *gluten/*gorczyca/	250g	Sal. z mak. orzo z kurczakiem, soczewicą i warzywa *gluten/*gorczyca/
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.
kcal	Energia	2189,8	Energia	2400,9	Energia	2303	Energia	2266,1	Energia	2271
g	Białko	116,02	Białko	81,927	Białko	72,647	Białko	113,52	Białko	113,6
g	Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	96,512	Tłuszcz	89,912	Tłuszcz	79,391	Tłuszcz	79,791
g	Kwasy Nasycone	20,343	Kwasy Nasycone	27,371	Kwasy Nasycone	14,121	Kwasy Nasycone	11,588	Kwasy Nasycone	22,988
g	Węglowodany ogółem	289,77	Węglowodany ogółem	291,36	Węglowodany ogółem	291,25	Węglowodany ogółem	273,59	Węglowodany ogółem	273,71
g	W tym cukry	33,635	W tym cukry	15,746	W tym cukry	27,646	W tym cukry	26,042	W tym cukry	26,182
g	Błonnik pokarmowy	26,282	Błonnik pokarmowy	42,718	Błonnik pokarmowy	47,618	Błonnik pokarmowy	31,18	Błonnik pokarmowy	31,18
mg	Sód	1196,8	Sód	1021,4	Sód	1054,5	Sód	1133,6	Sód	1109

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 09 sierpnia 2025												
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	300g
			Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
			Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
			Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
			Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 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			Kefir szt. *mleko/	200g								
OBIAD			Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) b/m 350ml *seler/	350g
			Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g
			Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g
Podliczacorek												
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
			Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
			Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
			Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g
II			Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2015,3	Energia	2389	Energia	2449,4	Energia	2302,4	Energia	2307
g	Białko	106,8	Białko	63,322	Białko	69,028	Białko	93,98	Białko	94,06
g	Tłuszcz	60,779	Tłuszcz	83,742	Tłuszcz	84,639	Tłuszcz	66,577	Tłuszcz	66,977
g	Kwasy Nasycone	22,746	Kwasy Nasycone	26,484	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	7,249	Kwasy Nasycone	18,649
g	Węglowodany ogółem	259,75	Węglowodany ogółem	315,33	Węglowodany ogółem	332,34	Węglowodany ogółem	303,87	Węglowodany ogółem	304
g	W tym cukry	45,684	W tym cukry	38,409	W tym cukry	47,41	W tym cukry	45,225	W tym cukry	45,365
g	Blonnik pokarmowy	27,475	Blonnik pokarmowy	38,981	Blonnik pokarmowy	39,1	Blonnik pokarmowy	37,501	Blonnik pokarmowy	37,501
mg	Sód	645,15	Sód	1189,1	Sód	1183	Sód	1291,7	Sód	1268

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

