

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 06 października 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątróbowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	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
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		masło 10g *mleko/	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						
II							Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g			
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
						Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g						
kcal	Energia	2070,4	Energia	2502,6	Energia	2177	Energia	2221,5	Energia	2202	
g	Białko	122,97	Białko	175,82	Białko	153,65	Białko	130,2	Białko	132,3	
g	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	84,986	Tłuszcz	66,486	Tłuszcz	56,776	Tłuszcz	57,561	
g	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	11,381	Kwasy Nasycone	8,255	Kwasy Nasycone	13,305	Kwasy Nasycone	18,16	
g	Węglowodany ogółem	274,79	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	Blonnik pokarmowy	34,678	Blonnik pokarmowy	41,883	Blonnik pokarmowy	30,838	Blonnik pokarmowy	34,993	Blonnik pokarmowy	39,118	
mg	Sód	1143,7	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 Żywnia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

wtorek 07 października 2025

kcal	Energia	2038,7	Energia	2258,2	Energia	2215,8	Energia	2158,5	Energia	1976,2
g	Białko	92,231	Białko	127,92	Białko	132,35	Białko	115,54	Białko	91,57
g	Tłuszcz	79,147	Tłuszcz	102,07	Tłuszcz	98,458	Tłuszcz	91,627	Tłuszcz	68,797
g	Kwasy Nasycone	37,731	Kwasy Nasycone	26,445	Kwasy Nasycone	29,077	Kwasy Nasycone	37,8	Kwasy Nasycone	34,395
g	Węglowodany ogółem	240,52	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	2063,9	Sód	2464,1	Sód	2474,1	Sód	1682	Sód	1663,5

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		środa 08 października 2025										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		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	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				Herbata z cytryną	250g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
				Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g							
II												
I	OBIAD	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	
		Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
										Serek wiejski 1 szt.	200g	
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	
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
		Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	
		Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
						Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g							
		kcal	Energia	1901,7	Energia	2392,6	Energia	2348,4	Energia	2117,4	Energia	2099,6
		g	Białko	106,53	Białko	154,7	Białko	143,32	Białko	126,88	Białko	131,75
		g	Tłuszcz	72,142	Tłuszcz	85,841	Tłuszcz	84,136	Tłuszcz	82,842	Tłuszcz	78,727
		g	Kwasy Nasycone	22,173	Kwasy Nasycone	18,528	Kwasy Nasycone	14,293	Kwasy Nasycone	22,633	Kwasy Nasycone	23,463
		g	Węglowodany ogółem	209,61	Węglowodany ogółem	242,65	Węglowodany ogółem	258,35	Węglowodany ogółem	215,56	Węglowodany ogółem	210,15
		g	W tym cukry	23,65	W tym cukry	20,79	W tym cukry	18,271	W tym cukry	33,485	W tym cukry	42,32
		g	Blonnik pokarmowy	20,25	Blonnik pokarmowy	36,085	Blonnik pokarmowy	22,691	Blonnik pokarmowy	24,41	Blonnik pokarmowy	29,485
		mg	Sód	1389,9	Sód	2278,7	Sód	2143,3	Sód	1620,1	Sód	1842,1

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 09 października 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż 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 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
				Herbata z cytryną	250g	Jabłko pieczone 1szt.	180g				
				Jabłko 1szt.	180g						
OBIAD	I	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	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
						Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Herbata malinowa	250g
										Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
Podwieczerek	I										
II	II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						

kcal	Energia	2078,1	Energia	2107,1	Energia	2166,7	Energia	2104	Energia	2028,1
g	Białko	126,31	Białko	109,79	Białko	113,99	Białko	131,06	Białko	134,74
g	Tłuszcz	75,272	Tłuszcz	77,06	Tłuszcz	78,897	Tłuszcz	73,617	Tłuszcz	66,363
g	Kwasy Nasycone	23,854	Kwasy Nasycone	13,982	Kwasy Nasycone	13,442	Kwasy Nasycone	22,692	Kwasy Nasycone	29,377
g	Węglowodany ogółem	230,4	Węglowodany ogółem	248,67	Węglowodany ogółem	259,38	Węglowodany ogółem	229,3	Węglowodany ogółem	220,17
g	W tym cukry	22,447	W tym cukry	17,155	W tym cukry	13,126	W tym cukry	27,662	W tym cukry	28,874
g	Błonnik pokarmowy	24,214	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	27,864	Błonnik pokarmowy	28,687	Błonnik pokarmowy	27,75
mg	Sód	1012,1	Sód	1512,3	Sód	1469,2	Sód	1571,7	Sód	1107,1

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

piątek 10 października 2025

kcal	Energia	2070,6	Energia	2227,4	Energia	2287,5	Energia	2313,9	Energia	2329
g	Białko	110,88	Białko	132,52	Białko	135,77	Białko	131,73	Białko	129,77
g	Tłuszcz	68,717	Tłuszcz	89,406	Tłuszcz	88,062	Tłuszcz	85,257	Tłuszcz	93,047
g	Kwasy Nasycone	18,813	Kwasy Nasycone	17,396	Kwasy Nasycone	9,528	Kwasy Nasycone	25,656	Kwasy Nasycone	24,016
g	Węglowodany ogółem	254,24	Węglowodany ogółem	219,2	Węglowodany ogółem	240,11	Węglowodany ogółem	253,32	Węglowodany ogółem	242,3
g	W tym cukry	29,815	W tym cukry	14,464	W tym cukry	13,361	W tym cukry	33,106	W tym cukry	24,536
g	Błonnik pokarmowy	21,189	Błonnik pokarmowy	29,956	Błonnik pokarmowy	19,529	Błonnik pokarmowy	26,679	Błonnik pokarmowy	23,219
mg	Sód	1301,6	Sód	1702,2	Sód	1759,6	Sód	1471,3	Sód	1418,5

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 11 października 2025									
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	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
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g			Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
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	Jabłko 1szt.	180g	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 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
		masło 10g *mleko/	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	2345,6	Energia	2481	Energia	2443,1	Energia	2501,3	Energia	2072,1
g	Białko	113,34	Białko	116,95	Białko	111,33	Białko	120,14	Białko	119,94
g	Tłuszcz	76,065	Tłuszcz	87,53	Tłuszcz	84,275	Tłuszcz	81,56	Tłuszcz	58,18
g	Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	11,218	Kwasy Nasycone	10,138	Kwasy Nasycone	22,838	Kwasy Nasycone	20,941
g	Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	267,88	Węglowodany ogółem	280,22	Węglowodany ogółem	289,69	Węglowodany ogółem	261,47
g	W tym cukry	31,877	W tym cukry	26,452	W tym cukry	24,147	W tym cukry	39,023	W tym cukry	41,508
g	Blonnik pokarmowy	32,113	Blonnik pokarmowy	45,108	Blonnik pokarmowy	34,903	Blonnik pokarmowy	35,396	Blonnik pokarmowy	31,998
mg	Sód	1104,6	Sód	1650,1	Sód	1593,2	Sód	1333,6	Sód	1227,7

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 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 wycofania zaplanowanych w jadłospisie posiłków 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