

poniedziałek 17 listopada 2025

kcal	Energia	2187,3	Energia	2074,3	Energia	2071,9	Energia	2293,4	Energia	1973,7
g	Białko	116,9	Białko	114,1	Białko	114,02	Białko	121,2	Białko	110,55
g	Tłuszcz	65,556	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	55,801	Tłuszcz	70,871	Tłuszcz	57,071
g	Kwasy Nasycone	25,492	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	7,9182	Kwasy Nasycone	20,808	Kwasy Nasycone	19,098
g	Węglowodany ogółem	285,04	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	282,33	Węglowodany ogółem	286,25	Węglowodany ogółem	250,69
g	W tym cukry	25,219	W tym cukry	36,734	W tym cukry	36,734	W tym cukry	24,174	W tym cukry	22,924
g	Błonnik pokarmowy	30,975	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	41,61	Błonnik pokarmowy	36,28
mg	Sód	1779,8	Sód	1059	Sód	1081,4	Sód	1962,4	Sód	1532,4

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 18 listopada 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	
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana 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
		Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		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							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
OBIAD	I	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 krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek	I							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
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
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g
		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 owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2453,1	Energia	2209,9	Energia	2207,5	Energia	2476,1	Energia	2241,6	
g	Białko	124,76	Białko	117,45	Białko	117,37	Białko	137,82	Białko	130,52	
g	Tłuszcz	91,719	Tłuszcz	82,349	Tłuszcz	81,949	Tłuszcz	106,52	Tłuszcz	100,79	
g	Kwasy Nasycone	28,373	Kwasy Nasycone	30,287	Kwasy Nasycone	20,287	Kwasy Nasycone	29,959	Kwasy Nasycone	26,799	
g	Węglowodany ogółem	283,29	Węglowodany ogółem	252,17	Węglowodany ogółem	252,11	Węglowodany ogółem	268,91	Węglowodany ogółem	233,23	
g	W tym cukry	17,182	W tym cukry	20,672	W tym cukry	20,672	W tym cukry	22,577	W tym cukry	21,367	
g	Błonnik pokarmowy	31,587	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	38,862	Błonnik pokarmowy	33,542	
mg	Sód	1355,7	Sód	1217,8	Sód	1240,2	Sód	1748,4	Sód	1428	

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 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. 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 wyłączenia 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 20 listopada 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	ŚNIADANIE		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																																																																																																	
	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	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																																																																																																			
I	Kolacja		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																																																																																																
			Salatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, 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																																																																																																	
<table><tr><td>kcal</td><td></td><td>Energia</td><td>2364</td><td>Energia</td><td>2199,4</td><td>Energia</td><td>2065,9</td><td>Energia</td><td>2604,5</td><td>Energia</td><td>2370,4</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Białko</td><td>122,8</td><td>Białko</td><td>94,385</td><td>Białko</td><td>93,174</td><td>Białko</td><td>149,46</td><td>Białko</td><td>141,56</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Tłuszcz</td><td>85,991</td><td>Tłuszcz</td><td>86,381</td><td>Tłuszcz</td><td>80,724</td><td>Tłuszcz</td><td>110,76</td><td>Tłuszcz</td><td>105,11</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,838</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,479</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>14,117</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>32,005</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>28,905</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Węglowodany ogółem</td><td>273,7</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>264,05</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>246,65</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>281,9</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>246,58</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>W tym cukry</td><td>14,142</td><td>W tym cukry</td><td>12,802</td><td>W tym cukry</td><td>21,518</td><td>W tym cukry</td><td>24,083</td><td>W tym cukry</td><td>22,873</td></tr><tr><td>g</td><td></td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>26,28</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>20,466</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>20,582</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>36,146</td><td>Blonnik pokarmowy</td><td>30,826</td></tr><tr><td>mg</td><td></td><td>Sód</td><td>1100,4</td><td>Sód</td><td>920,44</td><td>Sód</td><td>999,16</td><td>Sód</td><td>1835,1</td><td>Sód</td><td>1514,1</td></tr></table>													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	1514,1
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	1514,1																																																																																																	

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
		DZIAŁ ŻYWIENIA												
		piątek 21 listopada 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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *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 wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g			
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g			
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
		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							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g				
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g			
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczerek							Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
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			
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g			
		Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g			Herbata owocowa	250g			
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
kcal														
Energia		2487,6	Energia		2292,4	Energia		2290	Energia		2588,8	Energia		2346,8
Białko		115,19	Białko		115,19	Białko		115,11	Białko		125,71	Białko		107,05
Tłuszcz		85,981	Tłuszcz		77,061	Tłuszcz		76,661	Tłuszcz		106,83	Tłuszcz		90,251
Kwasy Nasycone		34,055	Kwasy Nasycone		33,18	Kwasy Nasycone		23,18	Kwasy Nasycone		31,862	Kwasy Nasycone		31,862
Węglowodany ogółem		313,92	Węglowodany ogółem		286,11	Węglowodany ogółem		286,05	Węglowodany ogółem		277,09	Węglowodany ogółem		271,97
W tym cukry		50,541	W tym cukry		52,731	W tym cukry		52,731	W tym cukry		17,896	W tym cukry		17,976
Błonnik pokarmowy		28,804	Błonnik pokarmowy		24,834	Błonnik pokarmowy		24,834	Błonnik pokarmowy		38,774	Błonnik pokarmowy		38,879
Sód		1317,5	Sód		1197,4	Sód		1219,8	Sód		1695,3	Sód		1622,9

sobota 22 listopada 2025

kcal	Energia	2178,9	Energia	2128,1	Energia	2125,7	Energia	2609,4	Energia	2374,9
g	Białko	107,14	Białko	107,5	Białko	107,42	Białko	132,38	Białko	125,07
g	Tłuszcz	68,332	Tłuszcz	67,685	Tłuszcz	67,285	Tłuszcz	90,845	Tłuszcz	85,11
g	Kwasy Nasycone	24,341	Kwasy Nasycone	24,248	Kwasy Nasycone	14,248	Kwasy Nasycone	29,611	Kwasy Nasycone	26,451
g	Węglowodany ogółem	282,71	Węglowodany ogółem	275,54	Węglowodany ogółem	275,48	Węglowodany ogółem	305,31	Węglowodany ogółem	269,64
g	W tym cukry	36,313	W tym cukry	42,527	W tym cukry	42,527	W tym cukry	27,112	W tym cukry	29,902
g	Błonnik pokarmowy	30,333	Błonnik pokarmowy	22,043	Błonnik pokarmowy	22,043	Błonnik pokarmowy	40,728	Błonnik pokarmowy	35,408
mg	Sód	1265,9	Sód	1094	Sód	1116,4	Sód	2063,8	Sód	1743,5

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

niedziela 23 listopada 2025

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 Żywnia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko