

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 25 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g	Twarożek ze szczypiorkiem 50g *mleko/	50g	Twarożek z ziołami 50g *mleko/	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g
		Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		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
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana	100g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	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		Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2291	Energia	2554	Energia	2364	Energia	2291	Energia	2082	
g	Białko	132,85	Białko	141,34	Białko	135,06	Białko	132,85	Białko	118,12	
g	Tłuszcz	90,686	Tłuszcz	99,296	Tłuszcz	94,976	Tłuszcz	90,686	Tłuszcz	77,055	
g	Kwasy Nasycone	6,021	Kwasy Nasycone	6,231	Kwasy Nasycone	6,096	Kwasy Nasycone	6,021	Kwasy Nasycone	7,456	
g	Węglowodany ogółem	230,32	Węglowodany ogółem	265,37	Węglowodany ogółem	241,87	Węglowodany ogółem	230,32	Węglowodany ogółem	226,72	
g	W tym cukry	14,203	W tym cukry	15,253	W tym cukry	11,723	W tym cukry	14,203	W tym cukry	28,208	
g	Błonnik pokarmowy	31,124	Błonnik pokarmowy	36,444	Błonnik pokarmowy	22,943	Błonnik pokarmowy	31,124	Błonnik pokarmowy	25,323	
mg	Sód	2253	Sód	2708	Sód	2256	Sód	2253	Sód	1292	

**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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 26 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
	II	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	
	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
	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	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	
									Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek			Kanapka razowa z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Dynia gotowana 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g			
	II	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2260	Energia	2497	Energia	2181	Energia	2240	Energia	2038	
g	Bialko	146,12	Bialko	154,23	Bialko	152,86	Bialko	146	Bialko	125,78	
g	Tluszcz	88,686	Tluszcz	94,461	Tluszcz	75,621	Tluszcz	86,286	Tluszcz	59,158	
g	Kwasy Nasycone	1,507	Kwasy Nasycone	1,897	Kwasy Nasycone	1,526	Kwasy Nasycone	1,507	Kwasy Nasycone	4,251	
g	Węglowodany ogółem	248,25	Węglowodany ogółem	283,69	Węglowodany ogółem	258,85	Węglowodany ogółem	248,19	Węglowodany ogółem	248,65	
g	W tym cukry	16,81	W tym cukry	18,06	W tym cukry	14,995	W tym cukry	16,81	W tym cukry	32,429	
g	Błonnik pokarmowy	37,37	Błonnik pokarmowy	42,69	Błonnik pokarmowy	25,725	Błonnik pokarmowy	37,37	Błonnik pokarmowy	30,509	
mg	Sód	1663	Sód	2105	Sód	1556	Sód	1685	Sód	1458	

**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

środa 27 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny 75g	75g
		Chleb razowy 60g	60g	Chleb razowy 60g	60g	Chleb pszenny 75g	75g	Chleb razowy 60g	60g	Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/	300g
		Paszтет drobiowy 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g	100g	Domowa wędlna wieprzowa 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	Rosół z zacierką 350ml	350g	
	A'la gołąbek z mięsami mielonymi i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsami mielonymi i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsami mielonymi i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsami mielonymi i kapustą pekińską *jaja/	330g	A'la gołąbek z mięsami mielonymi i kapustą pekińską *jaja/	330g	
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g	80g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
					Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek				Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g	100g	Chleb pszenny 100g	100g	Chleb razowy 90g	90g	Chleb pszenny 100g	100g
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2336	Energia	2395	Energia	2603	Energia	2315	Energia	2181	
g	Białko	122,7	Białko	125,16	Białko	157	Białko	122,58	Białko	123,28	
g	Tłuszcz	93,482	Tłuszcz	93,687	Tłuszcz	88,737	Tłuszcz	91,083	Tłuszcz	75,167	
g	Kwasy Nasycone	4,28	Kwasy Nasycone	4,355	Kwasy Nasycone	4,505	Kwasy Nasycone	4,28	Kwasy Nasycone	6,451	
g	Węglowodany ogółem	248,41	Węglowodany ogółem	262,7	Węglowodany ogółem	300,3	Węglowodany ogółem	248,35	Węglowodany ogółem	256,89	
g	W tym cukry	10,449	W tym cukry	10,314	W tym cukry	10,442	W tym cukry	10,449	W tym cukry	21,492	
g	Błonnik pokarmowy	29,265	Błonnik pokarmowy	27,34	Błonnik pokarmowy	22,839	Błonnik pokarmowy	29,265	Błonnik pokarmowy	25,9	
mg	Sód	1951	Sód	2046	Sód	2127	Sód	1974	Sód	1621	

**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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Kiełki	5g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Herbata z cytryną	250g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Kiełki	5g	Herbata z cytryną	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Kiełki	5g	Kiełki	5g
		Herbata z cytryną	250g			Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
										Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
OBIAD	I	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
		Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele	350g
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kasza jęczmienna 180g	180g
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Herbata czarna b/c	250g
		Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem ,	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem ,	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem ,	250g	Salatka z kapustą pekińską, kurczakiem ,	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i szy	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g		
Podwieczorek	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2222	Energia	2387	Energia	2326,9	Energia	2202	Energia	2251	
g	Białko	139,77	Białko	146	Białko	145,82	Białko	139,65	Białko	115,36	
g	Tłuszcz	98,32	Tłuszcz	103,72	Tłuszcz	90,682	Tłuszcz	95,92	Tłuszcz	79,447	
g	Kwasy Nasycone	3,304	Kwasy Nasycone	3,625	Kwasy Nasycone	3,66	Kwasy Nasycone	3,304	Kwasy Nasycone	7,124	
g	Węglowodany ogółem	191,47	Węglowodany ogółem	213,26	Węglowodany ogółem	232,26	Węglowodany ogółem	191,41	Węglowodany ogółem	263,44	
g	W tym cukry	19,353	W tym cukry	20,143	W tym cukry	18,028	W tym cukry	19,353	W tym cukry	24,96	
g	Błonnik pokarmowy	27,738	Błonnik pokarmowy	30,738	Błonnik pokarmowy	21,52	Błonnik pokarmowy	27,738	Błonnik pokarmowy	22,627	
mg	Sód	1458	Sód	1770	Sód	1600	Sód	1481	Sód	1192	

**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

piątek 29 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Herbata z cytryną	250g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna sezamu/	115g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	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	Kanapka pszenna z polewką miodową 1 szt.	80g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Kompot 250ml	250g	Pierogi ruskie 5 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	
	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Pierogi ruskie 8 szt. *gluten/*mleko/	200g	Surówka z marchewką 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr szt. *mleko/	140g					
KOLACJA	I	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Herbata owocowa	250g	Śledź w oleju 100g *ryby/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2247	Energia	2494	Energia	2813	Energia	2226	Energia	2272	
g	Białko	98,246	Białko	103,91	Białko	118,8	Białko	98,126	Białko	79,392	
g	Tłuszcz	104,67	Tłuszcz	108,85	Tłuszcz	116,45	Tłuszcz	102,27	Tłuszcz	84,374	
g	Kwasy Nasycone	4,301	Kwasy Nasycone	5,071	Kwasy Nasycone	8,4025	Kwasy Nasycone	4,301	Kwasy Nasycone	9,1515	
g	Węglowodany ogółem	228,9	Węglowodany ogółem	274,14	Węglowodany ogółem	330,57	Węglowodany ogółem	228,84	Węglowodany ogółem	259,92	
g	W tym cukry	13	W tym cukry	26,671	W tym cukry	12,53	W tym cukry	13	W tym cukry	33,611	
g	Błonnik pokarmowy	36,549	Błonnik pokarmowy	39,479	Błonnik pokarmowy	33,201	Błonnik pokarmowy	36,549	Błonnik pokarmowy	34,112	
mg	Sód	2523	Sód	2524	Sód	2900	Sód	2545	Sód	1319	

**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



## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek ze szczypiorkiem *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	II	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g	250g	
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek			Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g							
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Schab biały 40g *soja/	40g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Schab biały 40g *soja/	40g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Schab biały 40g *soja/	40g	masło 10g *mleko/	10g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g			
II	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt.	80g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2413	Energia	2636	Energia	2399	Energia	2392	Energia	2038	
g	Białko	134,19	Białko	145	Białko	124,09	Białko	134,07	Białko	126,84	
g	Tłuszcz	85,377	Tłuszcz	88,072	Tłuszcz	62,062	Tłuszcz	82,977	Tłuszcz	62,687	
g	Kwasy Nasycone	1,636	Kwasy Nasycone	1,846	Kwasy Nasycone	4,801	Kwasy Nasycone	1,636	Kwasy Nasycone	4,821	
g	Węglowodany ogółem	246,83	Węglowodany ogółem	283,12	Węglowodany ogółem	276,8	Węglowodany ogółem	246,77	Węglowodany ogółem	245,74	
g	W tym cukry	15,577	W tym cukry	16,627	W tym cukry	14,657	W tym cukry	15,577	W tym cukry	26,937	
g	Błonnik pokarmowy	38,396	Błonnik pokarmowy	43,716	Błonnik pokarmowy	28,006	Błonnik pokarmowy	38,396	Błonnik pokarmowy	26,976	
mg	Sód	1620	Sód	1956	Sód	1491	Sód	1643	Sód	1289	

**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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 marca 2024

DIETA		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z jogurtem	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g			
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g	Wielkanocny wypiek	200g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g						
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata czarna b/c	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g		
	II	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia	2686	Energia	2933	Energia	2533	Energia	2666	Energia	2406
g		Białko	147,79	Białko	156,21	Białko	129,2	Białko	147,67	Białko	131,66
g		Tłuszcz	112	Tłuszcz	118,91	Tłuszcz	86,754	Tłuszcz	109,62	Tłuszcz	92,904
g		Kwasy Nasycone	8,056	Kwasy Nasycone	8,266	Kwasy Nasycone	11,352	Kwasy Nasycone	8,056	Kwasy Nasycone	4,622
g		Węglowodany ogółem	351,16	Węglowodany ogółem	386,19	Węglowodany ogółem	391,92	Węglowodany ogółem	351,1	Węglowodany ogółem	343,39
g		W tym cukry	83,269	W tym cukry	84,319	W tym cukry	88,885	W tym cukry	83,269	W tym cukry	85,024
g		Błonnik pokarmowy	34,461	Błonnik pokarmowy	39,781	Błonnik pokarmowy	34	Błonnik pokarmowy	34,461	Błonnik pokarmowy	33,88
mg		Sód	1988	Sód	2320	Sód	1627	Sód	2010	Sód	1543

**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