

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 11 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
ŚNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy /	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		3	Miód 1 szt.	25g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 60g *soja/	60g
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Miód 1 szt.	25g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		6	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		7			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Kisiel 250ml	250g			Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			Skyr szt. *mleko/	140g	
	2											
OBIAD	1	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	
	2	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	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	
	3	Ryż al dente 150g	150g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	
	4	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	
	5	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
	6			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
	7											
Potw ieczo rek	1			Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g					
	2											
Kolecja	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		2	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
		4	Roszonka 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Pomidor 50g	50g	Roszonka 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		6	Herbata czarna b/c	250g	Pomidor 50g	50g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g
		7			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		8										
II	1	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	
kcal		Energia	2208	Energia	2278	Energia	2536	Energia	1521	Energia	1721	
g		Białko	55,122	Białko	147,42	Białko	166,58	Białko	95,409	Białko	125	
g		Tłuszcz	89,227	Tłuszcz	79,141	Tłuszcz	94,846	Tłuszcz	57,976	Tłuszcz	74,726	
g		Kwasy Nasycone	20,206	Kwasy Nasycone	5,263	Kwasy Nasycone	2,544	Kwasy Nasycone	1,664	Kwasy Nasycone	2,084	
g		Węglowodany ogółem	258,69	Węglowodany ogółem	278,75	Węglowodany ogółem	278,5	Węglowodany ogółem	150,41	Węglowodany ogółem	170	
g		W tym cukry	51,275	W tym cukry	38,736	W tym cukry	14,891	W tym cukry	10,951	W tym cukry	11,582	
g		Błonnik pokarmowy	36,554	Błonnik pokarmowy	33,938	Błonnik pokarmowy	46,243	Błonnik pokarmowy	27,933	Błonnik pokarmowy	30,213	
mg		Sód	212	Sód	1521	Sód	2300	Sód	1223	Sód	1426	

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

wtorek 12 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
ŚNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		3	Pomidor 50g	50g	Jajecznicza na parze *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznicza ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		4	Salata 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 60g	60g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		6	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		7			Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		9										
		10										
II	1	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g	
	2											
OBIAD	1	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	
	2	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
	3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
	4	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	
	5	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
	6											
	7											
Poczw ieczno ręk	1			Skyr szt. *mleko/	140g							
	2											
Kolaacja	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		2	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		3	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		6			Herbata owocowa	250g						
		7										
		8										
II	1	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2134	Energia	2408	Energia	2291	Energia	1489	Energia	1810	
g		Białko	50,523	Białko	132,14	Białko	118,4	Białko	68,873	Białko	81,073	
g		Tłuszcz	109,79	Tłuszcz	117,19	Tłuszcz	88,629	Tłuszcz	65,799	Tłuszcz	79,334	
g		Kwasy Nasycone	31,516	Kwasy Nasycone	19,515	Kwasy Nasycone	15,116	Kwasy Nasycone	13,261	Kwasy Nasycone	14,126	
g		Węglowodany ogółem	231,42	Węglowodany ogółem	243,07	Węglowodany ogółem	247,54	Węglowodany ogółem	152	Węglowodany ogółem	189,47	
g		W tym cukry	33,942	W tym cukry	14,263	W tym cukry	12,974	W tym cukry	23,14	W tym cukry	20,724	
g		Błonnik pokarmowy	29,538	Błonnik pokarmowy	25,227	Błonnik pokarmowy	32,933	Błonnik pokarmowy	23,908	Błonnik pokarmowy	24,453	
mg		Sód	191,31	Sód	1785	Sód	2102	Sód	1061	Sód	1425	

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 13 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		2	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		3	Pomidor 100g	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko o/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko o/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		6			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		7			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8										
		9										
		10										
	II	1	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g				
	2											
OBIAŁ		1	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
		2	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		3	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
		4	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		5	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		6										
		7										
Potw ieczo ręk		1										
		2										
Kolaacja	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		4	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		5	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		6	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		7										
		8										
	II	1	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
		kcal	Energia	2092	Energia	2729	Energia	2520	Energia	1579,1	Energia	1767
		g	Białko	49,195	Białko	144,3	Białko	140,13	Białko	94,477	Białko	105,9
		g	Tłuszcz	89,063	Tłuszcz	115	Tłuszcz	100,62	Tłuszcz	70,498	Tłuszcz	76,743
		g	Kwasy Nasycone	20,191	Kwasy Nasycone	12,176	Kwasy Nasycone	4,291	Kwasy Nasycone	2,801	Kwasy Nasycone	2,891
		g	Węglowodany ogółem	236,74	Węglowodany ogółem	249,51	Węglowodany ogółem	253,11	Węglowodany ogółem	138,71	Węglowodany ogółem	160,16
		g	W tym cukry	46	W tym cukry	30,615	W tym cukry	15,29	W tym cukry	26,21	W tym cukry	19,54
		g	Błonnik pokarmowy	35,519	Błonnik pokarmowy	30,183	Błonnik pokarmowy	35,958	Błonnik pokarmowy	24,243	Błonnik pokarmowy	22,158
		mg	Sód	280,62	Sód	1530	Sód	2254	Sód	1059	Sód	1103

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 14 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
ŚNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/ *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		2	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		4	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g
		5	Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		6	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		7			Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g
		8			Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
		9										
		10										
	II	1	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jabłko 1szt.	180g			Jabłko 1szt.	180g
	2											
OBIAD	I	1	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g
		2	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g
		3	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g
		4	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 100g	100g	Kasza pęczak 100g	100g
		5	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		6										
		7										
Potw leczo rek	I	1										
	2											
Kolacja	I	1	Salatka bezglutenowa z szynką i fasolką edamame *soja/*seler/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Salatka z szynką i fasolką edamame *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z szynką i fasolką edamame *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/	250g
		2			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g				
		3			Salatka makaronowa z pomidorami, pietruszką, szynk *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z szynką i fasolką edamame *gluten/*soja/*seler/*gorczyca/	250g				
		4										
		5										
		6										
		7										
		8										
	II	1	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/*mleko/	250g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2092	Energia	2438	Energia	2099	Energia	1574	Energia	1822	
g		Białko	58,097	Białko	138	Białko	96,149	Białko	97,614	Białko	110	
g		Tłuszcz	81,895	Tłuszcz	95,792	Tłuszcz	73,477	Tłuszcz	68,201	Tłuszcz	76,821	
g		Kwasy Nasycone	13,987	Kwasy Nasycone	8,399	Kwasy Nasycone	4,8105	Kwasy Nasycone	2,8005	Kwasy Nasycone	4,3405	
g		Węglowodany ogółem	271,45	Węglowodany ogółem	294,25	Węglowodany ogółem	264,53	Węglowodany ogółem	183,73	Węglowodany ogółem	215,3	
g		W tym cukry	37,299	W tym cukry	16,323	W tym cukry	19,685	W tym cukry	12,19	W tym cukry	18,005	
g		Błonnik pokarmowy	35,362	Błonnik pokarmowy	24,065	Błonnik pokarmowy	33,033	Błonnik pokarmowy	22,053	Błonnik pokarmowy	25,653	
mg		Sód	931	Sód	1626	Sód	1776	Sód	1167	Sód	1266	

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

piątek 15 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
SNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt.	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g
		3	Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		4	Kielki	5g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Kielki	5g	Kielki	5g
		5	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		6	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		7			Kielki	5g	Herbata z cytryną	250g				
		8			Herbata z cytryną	250g						
		9										
		10										
	II	1	Jabłko pieczone 1szt.	180g			Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g			Kefir szt. *mleko/	200g
	2											
OBIAD		1	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		2	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		3	Sos śmietankowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż al dente 180g	180g	Sos śmietankowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		4	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos śmietankowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		5	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g
		6	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
		7										
Podwieczorek		1			Serek homogenizowany 1 szt.	150g						
		2										
Kolekcja	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		2	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		3	Dżem 2 szt.	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		4	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		5	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		6	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		7	Herbata owocowa	250g								
		8										
	II	1	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2254	Energia	2463	Energia	2414	Energia	1600	Energia	1836	
g		Białko	50,826	Białko	125,95	Białko	131,75	Białko	86,57	Białko	103,62	
g		Tłuszcz	111	Tłuszcz	108,55	Tłuszcz	111,93	Tłuszcz	81,625	Tłuszcz	88,19	
g		Kwasy Nasycone	19,296	Kwasy Nasycone	3,846	Kwasy Nasycone	4,264	Kwasy Nasycone	2,776	Kwasy Nasycone	2,866	
g		Węglowodany ogółem	258,41	Węglowodany ogółem	246,9	Węglowodany ogółem	217,37	Węglowodany ogółem	129,31	Węglowodany ogółem	155,38	
g		W tym cukry	41,207	W tym cukry	22,241	W tym cukry	23,513	W tym cukry	19,12	W tym cukry	19,57	
g		Błonnik pokarmowy	35,058	Błonnik pokarmowy	23,49	Błonnik pokarmowy	34,597	Błonnik pokarmowy	22,921	Błonnik pokarmowy	25,201	
mg		Sód	254,08	Sód	1378	Sód	1744	Sód	975,55	Sód	1208	

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

sobota 16 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
ŚNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		2	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		3	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
		4	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		6			Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		7			Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8					Herbata z cytryną	250g				
		9										
		10										
	II	1	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
		2										
OBIAD		1	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		2	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami 250g	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 250g *gluten/+soja/	250g
		3	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		4										
		5										
		6										
		7										
Potw. ieczo rek		1										
		2										
Kolacja	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		4	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		5	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		6	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		7										
		8										
II	1	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal		Energia	2275	Energia	2248	Energia	2397	Energia	1523	Energia	1909	
g		Białko	65,869	Białko	110,61	Białko	115	Białko	97,049	Białko	92,089	
g		Tłuszcz	100,16	Tłuszcz	79,185	Tłuszcz	88,49	Tłuszcz	57,09	Tłuszcz	78,19	
g		Kwasy Nasycone	33,456	Kwasy Nasycone	7,106	Kwasy Nasycone	4,121	Kwasy Nasycone	1,381	Kwasy Nasycone	5,736	
g		Węglowodany ogółem	271,8	Węglowodany ogółem	245,29	Węglowodany ogółem	247,86	Węglowodany ogółem	153	Węglowodany ogółem	177,46	
g		W tym cukry	28,827	W tym cukry	19,217	W tym cukry	22,992	W tym cukry	18,967	W tym cukry	28,642	
g		Błonnik pokarmowy	27,038	Błonnik pokarmowy	30,118	Błonnik pokarmowy	41,553	Błonnik pokarmowy	23,978	Błonnik pokarmowy	30,483	
mg		Sód	285,71	Sód	1420	Sód	1963	Sód	1270	Sód	824,41	

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.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 17 marca 2024

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
ŚNIADANIE	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		2	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		3	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		4	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		6			Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		7					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		8										
		9										
		10										
II	1	Jabłko 1szt.	180g			Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
	2											
OBIAD	1	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	
	2	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
	3	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
	4	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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	5	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	6											
	7											
Potw leczo rek	1			Serek wiejski 1 szt.	200g							
	2											
Kolacja	I	1	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		2	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Kiełbaski śniadaniowe 2 szt. *soja/*seler/	100g	Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *soja/*seler/	50g
		3	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		4	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		5	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		6	Herbata owocowa	250g	Pomidor 100g	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		7			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		8										
II	1	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2068	Energia	2602	Energia	2564	Energia	1627	Energia	1853	
g		Białko	43,451	Białko	119,65	Białko	124,2	Białko	78,11	Białko	95,81	
g		Tłuszcz	104,09	Tłuszcz	128,71	Tłuszcz	114,5	Tłuszcz	78,117	Tłuszcz	94,967	
g		Kwasy Nasycone	37,686	Kwasy Nasycone	13,911	Kwasy Nasycone	13,061	Kwasy Nasycone	7,161	Kwasy Nasycone	8,721	
g		Węglowodany ogółem	235	Węglowodany ogółem	241,94	Węglowodany ogółem	248,6	Węglowodany ogółem	151,65	Węglowodany ogółem	152,22	
g		W tym cukry	29,862	W tym cukry	22,621	W tym cukry	11,034	W tym cukry	18,984	W tym cukry	19,284	
g		Błonnik pokarmowy	24,294	Błonnik pokarmowy	20,943	Błonnik pokarmowy	35,018	Błonnik pokarmowy	18,738	Błonnik pokarmowy	18,738	
mg		Sód	115,36	Sód	1653	Sód	2150	Sód	863	Sód	926,8	

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko