

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 kwietnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Sałátka jarzynowa wegańska 200g	200g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g	Kiełbaska biała *gluten/*soja/	100g
		Sałátka jarzynowa dializowana 200g *jaja/	200g	Sałátka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Wędlina wegańska 30g	30g	Sałátka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 100g *jaja/*gorczyca/	200g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II	Kisiel 250ml	250g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	
	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	
	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	
	Ryż al dente 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczerek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2092,3	Energia	2205,1	Energia	2269,8	Energia	2274	Energia	2296,6	
g	Białko	121,45	Białko	62,877	Białko	58,714	Białko	105,77	Białko	105,89	
g	Tłuszcz	59,704	Tłuszcz	85,195	Tłuszcz	77,625	Tłuszcz	73,635	Tłuszcz	76,035	
g	Kwasy Nasycone	1,113	Kwasy Nasycone	13,266	Kwasy Nasycone	24,331	Kwasy Nasycone	10,283	Kwasy Nasycone	21,683	
g	Węglowodany ogółem	265,54	Węglowodany ogółem	286,95	Węglowodany ogółem	323,52	Węglowodany ogółem	289,7	Węglowodany ogółem	289,82	
g	W tym cukry	40,32	W tym cukry	21,94	W tym cukry	40,254	W tym cukry	39,72	W tym cukry	39,86	
g	Błonnik pokarmowy	27,351	Błonnik pokarmowy	36,011	Błonnik pokarmowy	40,612	Błonnik pokarmowy	29,82	Błonnik pokarmowy	29,82	
mg	Sód	592,41	Sód	954,9	Sód	1023,2	Sód	1893,7	Sód	1869,3	

**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 02 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE		Jogurt naturalny szt. *mleko/ 150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g		
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g		
		Domowa wędlina z kurczaka 60g 60g	Wędlina wegetariańska 90g 90g	Wędlina wegańska 90g 90g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g	Szynka z piersi indyka 60g 60g		
		Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g		
		Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g		
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Masło bez laktozy 10g 10g		
		Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g		
OBIAD		Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/ 350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/ 350g	Zupa selerowa b/m 350ml *seler/ 350g			
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/ 250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/ 250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/ 250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/ 250g			
		Makaron bezglutenowy 180g 180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/ 180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/ 180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/ 180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/ 180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/ 180g			
		Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g			
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/ 100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ 50g			
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/ 113g			
		Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Wędlina wegańska 30g 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/ 30g			
		Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Pomidor 50g 50g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g	Ogórek kiszony 60g 60g			
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Ogórek kiszony 60g 60g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g			
		Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Margaryna miękka kubkowa 10g	Masło bez laktozy 10g 10g			
				Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g			
	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/ 100g				

kcal	Energia	2032,5	Energia	2243,6	Energia	2170,7	Energia	2064,8	Energia	2087,4
g	Białko	92,183	Białko	83,933	Białko	78,081	Białko	97,966	Białko	98,086
g	Tłuszcz	82,363	Tłuszcz	76,012	Tłuszcz	72,612	Tłuszcz	72,438	Tłuszcz	74,838
g	Kwasy Nasycone	2,836	Kwasy Nasycone	22,296	Kwasy Nasycone	24,176	Kwasy Nasycone	2,976	Kwasy Nasycone	14,376
g	Węglowodany ogółem	232,85	Węglowodany ogółem	283	Węglowodany ogółem	278,77	Węglowodany ogółem	258,36	Węglowodany ogółem	258,48
g	W tym cukry	31,882	W tym cukry	33,402	W tym cukry	33,792	W tym cukry	31,457	W tym cukry	31,597
g	Błonnik pokarmowy	26,929	Błonnik pokarmowy	37,965	Błonnik pokarmowy	42,265	Błonnik pokarmowy	34,949	Błonnik pokarmowy	34,949
mg	Sód	652,13	Sód	1308,3	Sód	1386,7	Sód	1961,1	Sód	1936,7

**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. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 03 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka z makiem 50g *gluten/	50g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g								
OBIAD		Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczerek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2314,6	Energia	2207,1	Energia	2188,8	Energia	2242,6	Energia	2242,6
g	Białko	110,08	Białko	84,804	Białko	72,323	Białko	93,082	Białko	93,082
g	Tłuszcz	88,982	Tłuszcz	89,248	Tłuszcz	91,248	Tłuszcz	102,38	Tłuszcz	102,38
g	Kwasy Nasycone	3,6435	Kwasy Nasycone	23,151	Kwasy Nasycone	30,869	Kwasy Nasycone	12,159	Kwasy Nasycone	12,159
g	Węglowodany ogółem	267,74	Węglowodany ogółem	246,56	Węglowodany ogółem	249,88	Węglowodany ogółem	237,51	Węglowodany ogółem	237,51
g	W tym cukry	31,691	W tym cukry	26,761	W tym cukry	27,331	W tym cukry	24,455	W tym cukry	24,455
g	Błonnik pokarmowy	28,921	Błonnik pokarmowy	42,059	Błonnik pokarmowy	43,759	Błonnik pokarmowy	29,67	Błonnik pokarmowy	29,67
mg	Sód	513,39	Sód	1256,2	Sód	1283,6	Sód	1407,7	Sód	1407,7

**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. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 04 kwietnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
I	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II	Podwieczerek	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
kcal		Energia	2055,5	Energia	2188,5	Energia	2154,2	Energia	2177,9	Energia	2177,9
g		Białko	102,52	Białko	70,121	Białko	52,127	Białko	106,57	Białko	106,57
g		Tłuszcz	71,014	Tłuszcz	78,259	Tłuszcz	76,319	Tłuszcz	62,414	Tłuszcz	62,414
g		Kwasy Nasycone	5,51	Kwasy Nasycone	21,825	Kwasy Nasycone	20,88	Kwasy Nasycone	1,665	Kwasy Nasycone	1,665
g		Węglowodany ogółem	250,1	Węglowodany ogółem	298,44	Węglowodany ogółem	310,13	Węglowodany ogółem	300,88	Węglowodany ogółem	300,88
g		W tym cukry	29,954	W tym cukry	27,569	W tym cukry	38,326	W tym cukry	38,385	W tym cukry	38,385
g		Błonnik pokarmowy	25,213	Błonnik pokarmowy	29,588	Błonnik pokarmowy	33,031	Błonnik pokarmowy	31,618	Błonnik pokarmowy	31,618
mg		Sód	775,87	Sód	1652	Sód	1339,6	Sód	1794	Sód	1794

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 05 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g							
II OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g	Kotlet jajeczny 120g *jaja/	120g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Kisiel 250ml	250g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g

	kcal	Energia	1988,5	Energia	2160,8	Energia	2145,1	Energia	1966,9	Energia	1969
g	Białko	104,57	Białko	78,437	Białko	62,768	Białko	82,487	Białko	88,487	
g	Tłuszcz	58,668	Tłuszcz	88,993	Tłuszcz	79,091	Tłuszcz	69,343	Tłuszcz	70,303	
g	Kwasy Nasycone	4,077	Kwasy Nasycone	31,072	Kwasy Nasycone	29,232	Kwasy Nasycone	10,921	Kwasy Nasycone	12,841	
g	Węglowodany ogółem	265,59	Węglowodany ogółem	262,46	Węglowodany ogółem	288,55	Węglowodany ogółem	253,98	Węglowodany ogółem	247	
g	W tym cukry	24,968	W tym cukry	18,892	W tym cukry	39,58	W tym cukry	34,833	W tym cukry	35,552	
g	Błonnik pokarmowy	26,027	Błonnik pokarmowy	35,576	Błonnik pokarmowy	44,352	Błonnik pokarmowy	29,911	Błonnik pokarmowy	28,711	
mg	Sód	471,16	Sód	1356,6	Sód	1261	Sód	1357,3	Sód	1357	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 06 kwietnia 2024

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa			
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza jaglana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g		
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Szynka wiejska 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
II	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g		
		Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g		
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
II	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegetariańska 90g	90g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g		
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		
kcal	Energia	2064,4	Energia	2359,8	Energia	2446,5	Energia	2237,6	Energia	2240			
g	Białko	110,29	Białko	87,912	Białko	67,639	Białko	96,938	Białko	102,94			
g	Tłuszcz	59,207	Tłuszcz	72,191	Tłuszcz	84,886	Tłuszcz	60,597	Tłuszcz	61,557			
g	Kwasy Nasycone	7,151	Kwasy Nasycone	24,226	Kwasy Nasycone	20,781	Kwasy Nasycone	18,286	Kwasy Nasycone	20,206			
g	Węglowodany ogółem	275,03	Węglowodany ogółem	339,17	Węglowodany ogółem	350,04	Węglowodany ogółem	326,79	Węglowodany ogółem	319,83			
g	W tym cukry	30,23	W tym cukry	29,244	W tym cukry	42,841	W tym cukry	40,425	W tym cukry	41,145			
g	Błonnik pokarmowy	26,3	Błonnik pokarmowy	35,974	Błonnik pokarmowy	40,234	Błonnik pokarmowy	32,675	Błonnik pokarmowy	31,475			
mg	Sód	257,91	Sód	1124,5	Sód	1112,2	Sód	1229,2	Sód	1229			

**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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 07 kwietnia 2024

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Jabłko 1szt.	180g								
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g	Roladka drobiowa ze szpinakiem pieczona 100g *jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Sałátka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		masło 10g *mleko/	10g	Sałátka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Sałátka ziemniaczana z ciecierzycą 250g *mleko/	250g	Sałátka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g	Sałátka ziemniaczana ze śledziem 250g *jaja/*ryby/*gorczyca/	250g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

kcal	Energia	2135,5	Energia	2156,9	Energia	1902,1	Energia	2066,6	Energia	2069
g	Białko	112,58	Białko	80,372	Białko	50,147	Białko	106,77	Białko	112,77
g	Tłuszcz	79,995	Tłuszcz	81,781	Tłuszcz	56,586	Tłuszcz	68,436	Tłuszcz	69,396
g	Kwasy Nasycone	3,9525	Kwasy Nasycone	10,232	Kwasy Nasycone	18,492	Kwasy Nasycone	1,917	Kwasy Nasycone	3,837
g	Węglowodany ogółem	245,04	Węglowodany ogółem	274,04	Węglowodany ogółem	294,92	Węglowodany ogółem	256,95	Węglowodany ogółem	249,99
g	W tym cukry	25,529	W tym cukry	20,395	W tym cukry	31,415	W tym cukry	29,18	W tym cukry	29,9
g	Błonnik pokarmowy	27,061	Błonnik pokarmowy	32,733	Błonnik pokarmowy	33,913	Błonnik pokarmowy	29,108	Błonnik pokarmowy	27,908
mg	Sód	1419,6	Sód	2024,6	Sód	956,38	Sód	2166,6	Sód	2166,6

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko