

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 13 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
		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
		Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
I	OBIAD	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	350g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g					
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
				Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
II		Serek wiejski szt.	200g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski szt.	200g	Serek wiejski szt.	200g

	kcal	Energia	2106,4	Energia	2053,2	Energia	2368,4	Energia	2141,3	Energia	2222,5
g	Białko	134,02	Białko	134,12	Białko	150,38	Białko	135,01	Białko	138,87	
g	Tłuszcz	57,75	Tłuszcz	55,87	Tłuszcz	61,41	Tłuszcz	58,04	Tłuszcz	66,915	
g	Kwasy Nasycone	6,096	Kwasy Nasycone	3,146	Kwasy Nasycone	3,371	Kwasy Nasycone	6,174	Kwasy Nasycone	6,064	
g	Węglowodany ogółem	267,47	Węglowodany ogółem	250,69	Węglowodany ogółem	311,08	Węglowodany ogółem	272,39	Węglowodany ogółem	268,8	
g	W tym cukry	25,082	W tym cukry	18,947	W tym cukry	18,282	W tym cukry	31,272	W tym cukry	32,667	
g	Błonnik pokarmowy	24,975	Błonnik pokarmowy	38,33	Błonnik pokarmowy	30,935	Błonnik pokarmowy	27,915	Błonnik pokarmowy	27,148	
mg	Sód	1196,1	Sód	1640,5	Sód	1927,2	Sód	1199,3	Sód	1217	

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 14 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z poledwicy sopočkowej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
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 schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony 100g *gluten/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2019,5	Energia	2121	Energia	2100,4	Energia	2194,2	Energia	2159
g	Białko	115,6	Białko	131,38	Białko	134,01	Białko	147,28	Białko	136,96
g	Tłuszcz	69,497	Tłuszcz	86,176	Tłuszcz	82,671	Tłuszcz	87,047	Tłuszcz	92,672
g	Kwasy Nasycone	8,067	Kwasy Nasycone	5,811	Kwasy Nasycone	5,111	Kwasy Nasycone	7,392	Kwasy Nasycone	7,992
g	Węglowodany ogółem	234,37	Węglowodany ogółem	234,85	Węglowodany ogółem	239,99	Węglowodany ogółem	242,88	Węglowodany ogółem	231,62
g	W tym cukry	20,681	W tym cukry	17,65	W tym cukry	21,12	W tym cukry	25,511	W tym cukry	26,236
g	Błonnik pokarmowy	27,633	Błonnik pokarmowy	34,438	Błonnik pokarmowy	29,853	Błonnik pokarmowy	31,573	Błonnik pokarmowy	30,808
mg	Sód	1654,4	Sód	1885,2	Sód	2070,7	Sód	1408,7	Sód	1738,3

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 Żywnienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 15 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	
	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Mix салат z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Mix салат z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	II			Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g
OBIAD	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	
	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
II KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	
	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g					
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2175,9	Energia	2419,5	Energia	2324,4	Energia	2145,4	Energia	2224,2
g	Białko	126,44	Białko	136,51	Białko	142,72	Białko	123,77	Białko	125,21	
g	Tłuszcz	98,917	Tłuszcz	106,67	Tłuszcz	87,537	Tłuszcz	93,997	Tłuszcz	97,457	
g	Kwasy Nasycone	3,23	Kwasy Nasycone	1,248	Kwasy Nasycone	1,29	Kwasy Nasycone	3,216	Kwasy Nasycone	3,411	
g	Węglowodany ogółem	194,2	Węglowodany ogółem	221,68	Węglowodany ogółem	241,11	Węglowodany ogółem	198,42	Węglowodany ogółem	208,58	
g	W tym cukry	15,776	W tym cukry	10,291	W tym cukry	7,9765	W tym cukry	27,797	W tym cukry	34,087	
g	Błonnik pokarmowy	22,717	Błonnik pokarmowy	37,83	Błonnik pokarmowy	24,72	Błonnik pokarmowy	24,627	Błonnik pokarmowy	26,225	
mg	Sód	1835	Sód	2641,7	Sód	2336,7	Sód	2027,2	Sód	1989,4	

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 16 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g
	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	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			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Kefir szt. *mleko/
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g
	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
							Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
	Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka dębowa 30g *gluten/	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2004,7	Energia	2243,4	Energia	2043,1	Energia	2059,4	Energia	2135,7
g	Białko	102,15	Białko	98,022	Białko	97,662	Białko	114,16	Białko	99,682	
g	Tłuszcz	66,16	Tłuszcz	89,52	Tłuszcz	73,445	Tłuszcz	61,558	Tłuszcz	81,844	
g	Kwasy Nasycone	9,011	Kwasy Nasycone	6,046	Kwasy Nasycone	5,721	Kwasy Nasycone	6,231	Kwasy Nasycone	10,261	
g	Węglowodany ogółem	250,54	Węglowodany ogółem	256,63	Węglowodany ogółem	254,57	Węglowodany ogółem	261,55	Węglowodany ogółem	248,16	
g	W tym cukry	36,523	W tym cukry	14,402	W tym cukry	22,237	W tym cukry	41,31	W tym cukry	36,859	
g	Błonnik pokarmowy	27,279	Błonnik pokarmowy	36,274	Błonnik pokarmowy	27,939	Błonnik pokarmowy	31,564	Błonnik pokarmowy	26,106	
mg	Sód	1689,3	Sód	1762,5	Sód	1666	Sód	1466,3	Sód	1149,7	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 17 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątróbowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g		
						Herbata z cytryną	250g				
II		Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
I	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 z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek				Serek wiejski 1 szt.	200g						
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Ogórek kiszony 60g	60g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2194,6	Energia	2319,3	Energia	2575,9	Energia	2214,6	Energia	2260,9
g	Białko	107,49	Białko	127,65	Białko	140,5	Białko	107,53	Białko	113,27
g	Tłuszcz	73,639	Tłuszcz	92,012	Tłuszcz	91,704	Tłuszcz	73,759	Tłuszcz	78,704
g	Kwasy Nasycone	8,5225	Kwasy Nasycone	3,693	Kwasy Nasycone	4,21	Kwasy Nasycone	8,5225	Kwasy Nasycone	8,5075
g	Węglowodany ogółem	275,65	Węglowodany ogółem	243,61	Węglowodany ogółem	299,62	Węglowodany ogółem	278,08	Węglowodany ogółem	273,61
g	W tym cukry	41,047	W tym cukry	15,061	W tym cukry	13,486	W tym cukry	46,487	W tym cukry	47,432
g	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	32,537	Błonnik pokarmowy	26,289	Błonnik pokarmowy	28,159	Błonnik pokarmowy	27,687
mg	Sód	1026	Sód	1779	Sód	1927,8	Sód	1105,3	Sód	1270,2

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 18 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	
	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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	
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g					
	II			Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			Skyr szt. *mleko/	140g
OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak duszony z ciecierzycą w sosie słodko-kwaś	250g	Kompot 250ml	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	
	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kurczak z warzywami duszony w sosie słodko-kwaśnym	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek					Skyr szt. *mleko/	140g					
I KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	
	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
	Herbata rumiankowa	250g									
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	Energia	
g	Białko	123,87	Białko	148,08	Białko	157,93	Białko	129,82	Białko	145,19
g	Tłuszcz	52,319	Tłuszcz	78,924	Tłuszcz	74,454	Tłuszcz	42,489	Tłuszcz	71,614
g	Kwasy Nasycone	8,001	Kwasy Nasycone	5,213	Kwasy Nasycone	6,022	Kwasy Nasycone	4,779	Kwasy Nasycone	8,004
g	Węglowodany ogółem	277,46	Węglowodany ogółem	283,17	Węglowodany ogółem	304,86	Węglowodany ogółem	270,47	Węglowodany ogółem	273,87
g	W tym cukry	29,99	W tym cukry	17,205	W tym cukry	16,79	W tym cukry	34,74	W tym cukry	36,045
g	Błonnik pokarmowy	25,695	Błonnik pokarmowy	36,05	Błonnik pokarmowy	26,165	Błonnik pokarmowy	28,415	Błonnik pokarmowy	27,645
mg	Sód	1551,7	Sód	2222,6	Sód	2233	Sód	1615,1	Sód	1533,2

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

niedziela 19 maja 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/ *ryby/ *mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/ *ryby/ *gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/ *ryby/ *gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/ *ryby/ *mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/ *ryby/ *gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	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				Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g
I	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Pieczeń rzyska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzyska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzyska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzyska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzyska 100g *jaja/	100g
		Sos pomidorowy 80g *gluten/ *mleko/ *seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/ *mleko/ *seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/ *mleko/ *seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/ *mleko/ *seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/ *mleko/ *seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 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	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
II	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Herbata czarna b/c	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g		
				Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g				
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/ *soja/ *seler/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/ *soja/ *seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2105,8	Energia	2199,7	Energia	2485,4	Energia	2092,2	Energia	2276,5
g	Białko	105,58	Białko	121,4	Białko	139,12	Białko	120,01	Białko	127,7
g	Tłuszcz	68,199	Tłuszcz	86,91	Tłuszcz	93,029	Tłuszcz	58,239	Tłuszcz	86,219
g	Kwasy Nasycone	9,206	Kwasy Nasycone	5,877	Kwasy Nasycone	6,087	Kwasy Nasycone	5,126	Kwasy Nasycone	4,199
g	Węglowodany ogółem	271,7	Węglowodany ogółem	229,48	Węglowodany ogółem	277,26	Węglowodany ogółem	274,08	Węglowodany ogółem	245,72
g	W tym cukry	24,502	W tym cukry	14,907	W tym cukry	14,372	W tym cukry	29,612	W tym cukry	37,223
g	Błonnik pokarmowy	22,9	Błonnik pokarmowy	29,142	Błonnik pokarmowy	22,847	Błonnik pokarmowy	26,14	Błonnik pokarmowy	30,443
mg	Sód	1461	Sód	1942,1	Sód	2205,3	Sód	1601	Sód	1652,7

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

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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko