

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 17 czerwca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	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			
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka wiosenna z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	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												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		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	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2140,55	Energia	2196,1	Energia	2240,307	Energia	2410	Energia	2220
		g	Białko	112,843	Białko	139,9381	Białko	133,6431	Białko	139,32	Białko	126,24
		g	Tłuszcz	88,1205	Tłuszcz	81,7105	Tłuszcz	92,0605	Tłuszcz	107	Tłuszcz	88,465
		g	Kwasy Nasycone	27,908	Kwasy Nasycone	13,938	Kwasy Nasycone	27,773	Kwasy Nasycone	28,078	Kwasy Nasycone	27,768
		g	Węglowodany ogółem	224,121	Węglowodany ogółem	226,5809	Węglowodany ogółem	215,7276	Węglowodany	220,11	Węglowodany	227,37
		g	W tym cukry	25,6877	W tym cukry	13,3527	W tym cukry	15,8227	W tym cukry	36,258	W tym cukry	31,533
		g	Błonnik pokarmowy	22,5435	Błonnik pokarmowy	21,2135	Błonnik pokarmowy	29,26851	Błonnik pokarmowy	24,748	Błonnik pokarmowy	25,513
		mg	Sód	1605,75	Sód	2126,332	Sód	2242,882	Sód	1952	Sód	1478

**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 zastrzeżony 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 18 czerwca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Pasta ze schabu pieczonego 60g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
						Herbata z cytryną	250g					
II	SNIADANIE			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g			
I	OBİAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	
		Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
								Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
II	OBİAD											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II	KOLACJA											
		kcal	Energia	1948,79	Energia	2087,89	Energia	2049,19	Energia	2119	Energia	2050
		g	Białko	116,569	Białko	134,4094	Białko	130,7994	Białko	142,32	Białko	125,73
		g	Tłuszcz	56,8565	Tłuszcz	72,766499	Tłuszcz	73,0515	Tłuszcz	78,643	Tłuszcz	60,293
		g	Kwasy Nasycone	16,468	Kwasy Nasycone	6,538	Kwasy Nasycone	6,519	Kwasy Nasycone	16,591	Kwasy Nasycone	16,733
		g	Węglowodany ogółem	239,789	Węglowodany ogółem	259,7645	Węglowodany ogółem	245,1695	Węglowodany	244,07	Węglowodany	249,09
		g	W tym cukry	29,0695	W tym cukry	19,7595	W tym cukry	21,0745	W tym cukry	40,13	W tym cukry	33,014
		g	Błonnik pokarmowy	27,755	Błonnik pokarmowy	25,915	Błonnik pokarmowy	37,56	Błonnik pokarmowy	31,47	Błonnik pokarmowy	30,699
		mg	Sód	1435,08	Sód	1511,195	Sód	1470,095	Sód	1452	Sód	1450

**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												
środa 19 czerwca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	
		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	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD		Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	
		A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa mielonego i kapustą pekińską *jaja/	250g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
				Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek				Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g							
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	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 pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2233,58	Energia	2598,51	Energia	2276,733	Energia	2307	Energia	2150
		g	Białko	116,054	Białko	157,0755	Białko	121,8765	Białko	123	Białko	123,47
		g	Tłuszcz	85,0645	Tłuszcz	88,7525	Tłuszcz	86,89766	Tłuszcz	85,107	Tłuszcz	71,332
		g	Kwasy Nasycone	30,832	Kwasy Nasycone	15,572	Kwasy Nasycone	22,5955	Kwasy Nasycone	33,143	Kwasy Nasycone	29,228
		g	Węglowodany ogółem	257,295	Węglowodany ogółem	299,3197	Węglowodany ogółem	247,5332	Węglowodany	266,15	Węglowodany	257,68
		g	W tym cukry	16,0385	W tym cukry	15,0271	W tym cukry	17,8347	W tym cukry	30,822	W tym cukry	21,617
		g	Błonnik pokarmowy	20,902	Błonnik pokarmowy	23,0295	Błonnik pokarmowy	29,10079	Błonnik pokarmowy	25,31	Błonnik pokarmowy	26,085
		mg	Sód	1439,93	Sód	2127,097	Sód	1887,028	Sód	1513	Sód	1605

**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**  
**czwartek 20 czerwca 2024**

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g							Herbata z cytryną	250g
II			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kiwi 1szt.	75g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g							
Kolacja	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	
	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	
	Banan 1szt.	120g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Banan 1szt.	120g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata czarna b/c	250g					masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	
							Herbata czarna b/c	250g			
II			Kanapka pszenna z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	

kcal	Energia	2404,08	Energia	2437,78	Energia	2314,89	Energia	2218	Energia	2404
g	Białko	103,779	Białko	122,7788	Białko	113,5028	Białko	111,33	Białko	103,78
g	Tłuszcz	75,2055	Tłuszcz	86,9455	Tłuszcz	88,7135	Tłuszcz	74,78	Tłuszcz	75,205
g	Kwasy Nasycone	21,897	Kwasy Nasycone	10,942	Kwasy Nasycone	7,245	Kwasy Nasycone	22,228	Kwasy Nasycone	21,897
g	Węglowodany ogółem	320,183	Węglowodany ogółem	282,2985	Węglowodany ogółem	255,2475	Węglowodany	271,41	Węglowodany	320,18
g	W tym cukry	47,5795	W tym cukry	26,9145	W tym cukry	16,3495	W tym cukry	54,743	W tym cukry	47,579
g	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	23,61	Błonnik pokarmowy	31,123	Błonnik pokarmowy	30,228	Błonnik pokarmowy	25,12
mg	Sód	671,367	Sód	1310,277	Sód	1153,237	Sód	1179	Sód	671,37

**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 21 czerwca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor bez skórki 100g	100g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g			Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g	
						Herbata z cytryną	250g					
II				Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAD		Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
Kolecja		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
III		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2182,83	Energia	2409,2823	Energia	2368,832	Energia	2316	Energia	2195
		g	Białko	101,821	Białko	107,15595	Białko	125,6359	Białko	116,65	Białko	106
		g	Tłuszcz	80,0866	Tłuszcz	85,376577	Tłuszcz	90,47658	Tłuszcz	93,352	Tłuszcz	76,607
		g	Kwasy Nasycone	15,787	Kwasy Nasycone	10,447	Kwasy Nasycone	7,203	Kwasy Nasycone	15,776	Kwasy Nasycone	16,071
		g	Węglowodany ogółem	236,367	Węglowodany ogółem	280,87179	Węglowodany ogółem	232,5768	Węglowodany	222,58	Węglowodany	240,7
		g	W tym cukry	22,8018	W tym cukry	13,076832	W tym cukry	17,38683	W tym cukry	31,417	W tym cukry	28,982
		g	Błonnik pokarmowy	27,2312	Błonnik pokarmowy	30,351185	Błonnik pokarmowy	37,01619	Błonnik pokarmowy	29,314	Błonnik pokarmowy	30,081
		mg	Sód	1574,69	Sód	1981,7878	Sód	1855,638	Sód	1545	Sód	1579

**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 zastrzeżony 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 22 czerwca 2024											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II		Jabłko pieczone 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g				
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	
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Kurczak w galarecie 70g *soja/*seler/	70g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	
					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2163,48	Energia	2185,475	Energia	2270,675	Energia	2010	Energia	1963
g		Białko	103,783	Białko	109,9285	Białko	126,5275	Białko	137,93	Białko	115,94
g		Tłuszcz	49,4565	Tłuszcz	45,246499	Tłuszcz	69,8445	Tłuszcz	62,271	Tłuszcz	47,456
g		Kwasy Nasycone	18,0875	Kwasy Nasycone	7,7624998	Kwasy Nasycone	16,2405	Kwasy Nasycone	18,672	Kwasy Nasycone	18,027
g		Węglowodany ogółem	264,354	Węglowodany ogółem	273,8137	Węglowodany ogółem	256,7127	Węglowodany	265,55	Węglowodany	271,88
g		W tym cukry	26,2291	W tym cukry	27,6741	W tym cukry	24,8091	W tym cukry	45,729	W tym cukry	40,239
g		Błonnik pokarmowy	27,3125	Błonnik pokarmowy	27,9875	Błonnik pokarmowy	39,8105	Błonnik pokarmowy	28,145	Błonnik pokarmowy	28,992
mg		Sód	950,827	Sód	1097,727	Sód	1415,537	Sód	1198	Sód	1087

**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												
niedziela 23 czerwca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
						Herbata z cytryną	250g					
II				Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
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 indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	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 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
Kolecja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*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	
		Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	
		Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g					
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2242,32	Energia	2366,7	Energia	2439,393	Energia	2396	Energia	2102
		g	Białko	104,311	Białko	111,6648	Białko	116,4729	Białko	124,87	Białko	116,09
		g	Tłuszcz	95,6445	Tłuszcz	89,3895	Tłuszcz	111,8157	Tłuszcz	105,47	Tłuszcz	77,099
		g	Kwasy Nasycone	27,492	Kwasy Nasycone	23	Kwasy Nasycone	19,734	Kwasy Nasycone	27,495	Kwasy Nasycone	20,165
		g	Węglowodany ogółem	239,765	Węglowodany ogółem	275,56849	Węglowodany ogółem	233,9752	Węglowodany	232,79	Węglowodany	232,29
		g	W tym cukry	15,9465	W tym cukry	25,4865	W tym cukry	22,8017	W tym cukry	25,841	W tym cukry	21,481
		g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,525	Błonnik pokarmowy	30,45879	Błonnik pokarmowy	30,407	Błonnik pokarmowy	30,717
		mg	Sód	1392,17	Sód	1710,901	Sód	1885,242	Sód	1421	Sód	1380

**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