

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 22 lipca 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona	
I	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 razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	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
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 z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 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	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
	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g				
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2145,45	Energia	2240,3068	Energia	2196,1	Energia	2224,7	Energia	2415
g	Białko	113,143	Białko	133,64311	Białko	139,9381	Białko	126,54	Białko	139,62	
g	Tłuszcz	88,3205	Tłuszcz	92,060502	Tłuszcz	81,7105	Tłuszcz	88,665	Tłuszcz	107,19	
g	Kwasy Nasycone	28,038	Kwasy Nasycone	27,773	Kwasy Nasycone	13,938	Kwasy Nasycone	27,898	Kwasy Nasycone	28,208	
g	Węglowodany ogółem	224,591	Węglowodany ogółem	215,72758	Węglowodany ogółem	226,5809	Węglowodany	227,84	Węglowodany	220,58	
g	W tym cukry	25,7077	W tym cukry	15,822704	W tym cukry	13,3527	W tym cukry	31,553	W tym cukry	36,278	
g	Błonnik pokarmowy	22,5435	Błonnik pokarmowy	29,268508	Błonnik pokarmowy	21,2135	Błonnik pokarmowy	25,513	Błonnik pokarmowy	24,748	
mg	Sód	1605,76	Sód	2242,8821	Sód	2126,332	Sód	1478	Sód	1952	

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												
wtorek 23 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona			
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 razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta ze schabu pieczonego 60g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g	
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	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							
II				Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	
		Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
		Kasza bulgur gotowana 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			
Podwieczorek												
Kolejnia	I	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	
		Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 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 z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	1953,69	Energia	2049,19	Energia	2087,89	Energia	2054,7	Energia	2124
		g	Białko	116,869	Białko	130,7994	Białko	134,4094	Białko	126	Białko	142,62
		g	Tłuszcz	57,05665	Tłuszcz	73,0515	Tłuszcz	72,7665	Tłuszcz	60,493	Tłuszcz	78,843
		g	Kwasy Nasycone	16,598	Kwasy Nasycone	6,519	Kwasy Nasycone	6,538	Kwasy Nasycone	16,863	Kwasy Nasycone	16,721
		g	Węglowodany ogółem	240,259	Węglowodany ogółem	245,1695	Węglowodany ogółem	259,7645	Węglowodany	249,56	Węglowodany	244,54
		g	W tym cukry	29,0895	W tym cukry	21,0745	W tym cukry	19,7595	W tym cukry	33,034	W tym cukry	40,15
		g	Błonnik pokarmowy	27,755	Błonnik pokarmowy	37,56	Błonnik pokarmowy	25,915	Błonnik pokarmowy	30,699	Błonnik pokarmowy	31,47
		mg	Sód	1435,09	Sód	1470,095	Sód	1511,195	Sód	1450	Sód	1452

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 24 lipca 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 jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	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	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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	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	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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					
Kolecja	I	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	
		Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	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	Ogórek małosolny	60g	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 serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2238,48	Energia	2276,7328	Energia	2598,51	Energia	2155	Energia	2311
		g	Białko	116,354	Białko	121,87652	Białko	157,0755	Białko	123,77	Białko	123,27
		g	Tłuszcz	85,2645	Tłuszcz	86,897656	Tłuszcz	88,7525	Tłuszcz	71,532	Tłuszcz	85,307
		g	Kwasy Nasycone	30,962	Kwasy Nasycone	22,5955	Kwasy Nasycone	15,572	Kwasy Nasycone	29,358	Kwasy Nasycone	33,273
		g	Węglowodany ogółem	257,765	Węglowodany ogółem	247,53323	Węglowodany ogółem	299,3197	Węglowodany	258,15	Węglowodany	266,62
		g	W tym cukry	16,0585	W tym cukry	17,8347	W tym cukry	15,0271	W tym cukry	21,637	W tym cukry	30,842
		g	Błonnik pokarmowy	20,902	Błonnik pokarmowy	29,100793	Błonnik pokarmowy	23,0295	Błonnik pokarmowy	26,085	Błonnik pokarmowy	25,31
		mg	Sód	1439,94	Sód	1887,0276	Sód	2127,097	Sód	1605	Sód	1513

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 25 lipca 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 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 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	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Ogórek 50g	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Dżem 2 szt.	50g
		Dżem 2 szt.	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Kielki	5g	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			Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			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 ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	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 razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	
	Banan 1szt.	120g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Banan 1szt.	120g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Banan 1szt.	120g	
	Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	
									Herbata czarna b/c	250g	
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2408,98	Energia	2314,89	Energia	2437,78	Energia	2409	Energia	2223
g		Białko	104,079	Białko	113,5028	Białko	122,7788	Białko	104,08	Białko	111,63
g		Tłuszcz	75,4055	Tłuszcz	88,7135	Tłuszcz	86,9455	Tłuszcz	75,405	Tłuszcz	74,98
g		Kwasy Nasycone	22,027	Kwasy Nasycone	7,245	Kwasy Nasycone	10,942	Kwasy Nasycone	22,027	Kwasy Nasycone	22,358
g		Węglowodany ogółem	320,653	Węglowodany ogółem	255,2475	Węglowodany ogółem	282,2985	Węglowodany	320,65	Węglowodany	271,88
g		W tym cukry	47,5995	W tym cukry	16,3495	W tym cukry	26,9145	W tym cukry	47,599	W tym cukry	54,763
g		Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	31,123	Błonnik pokarmowy	23,61	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	30,228
mg		Sód	671,377	Sód	1153,237	Sód	1310,277	Sód	671,38	Sód	1179

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 26 lipca 2024												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie kwasów tłuszczowych (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa/Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona			
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	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	
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	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 poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g			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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	
		Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	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	
II		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna 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	2368,8323	Energia	2409,282	Energia	2195	Energia	2316
		g	Białko	101,821	Białko	125,63595	Białko	107,1559	Białko	106	Białko	116,65
		g	Tłuszcz	80,0866	Tłuszcz	90,476578	Tłuszcz	85,37658	Tłuszcz	76,607	Tłuszcz	93,352
		g	Kwasy Nasycone	15,787	Kwasy Nasycone	7,203	Kwasy Nasycone	10,447	Kwasy Nasycone	16,071	Kwasy Nasycone	15,776
		g	Węglowodany ogółem	236,367	Węglowodany ogółem	232,57679	Węglowodany ogółem	280,8718	Węglowodany	240,7	Węglowodany	222,58
		g	W tym cukry	22,8018	W tym cukry	17,386832	W tym cukry	13,07683	W tym cukry	28,982	W tym cukry	31,417
		g	Błonnik pokarmowy	27,2312	Błonnik pokarmowy	37,016186	Błonnik pokarmowy	30,35119	Błonnik pokarmowy	30,081	Błonnik pokarmowy	29,314
		mg	Sód	1574,69	Sód	1855,6378	Sód	1981,788	Sód	1579	Sód	1545

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 27 lipca 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	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 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 gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g	
	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	

	kcal	Energia	2168,38	Energia	2180,675	Energia	2073,975	Energia	1968	Energia	2015
g	Białko	104,083	Białko	125,8075	Białko	109,0285	Białko	116,24	Białko	138,23	
g	Tłuszcz	49,6565	Tłuszcz	69,124499	Tłuszcz	45,0865	Tłuszcz	47,656	Tłuszcz	62,471	
g	Kwasy Nasycone	18,2175	Kwasy Nasycone	16,2405	Kwasy Nasycone	7,8925	Kwasy Nasycone	18,157	Kwasy Nasycone	18,802	
g	Węglowodany ogółem	264,824	Węglowodany ogółem	234,9327	Węglowodany ogółem	246,0837	Węglowodany	272,35	Węglowodany	266	
g	W tym cukry	26,2491	W tym cukry	20,6691	W tym cukry	14,3741	W tym cukry	40,259	W tym cukry	45,749	
g	Błonnik pokarmowy	27,3125	Błonnik pokarmowy	36,2105	Błonnik pokarmowy	25,9475	Błonnik pokarmowy	28,992	Błonnik pokarmowy	28,145	
mg	Sód	950,837	Sód	1411,937	Sód	1096,537	Sód	1087	Sód	1198	

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 28 lipca 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 ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		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	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	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						
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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 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											
Kolejnia	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	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 *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
		Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

	kcal	Energia	2247,22	Energia	2439,3928	Energia	2371,6	Energia	2106	Energia	2401
g	Białko	104,611	Białko	116,47292	Białko	111,9648	Białko	116,39	Białko	125,17	
g	Tłuszcz	95,8445	Tłuszcz	111,81566	Tłuszcz	89,5895	Tłuszcz	77,299	Tłuszcz	105,67	
g	Kwasy Nasycone	27,622	Kwasy Nasycone	19,734	Kwasy Nasycone	23,13	Kwasy Nasycone	20,295	Kwasy Nasycone	27,625	
g	Węglowodany ogółem	240,235	Węglowodany ogółem	233,97523	Węglowodany ogółem	276,0385	Węglowodany	232,76	Węglowodany	233,26	
g	W tym cukry	15,9665	W tym cukry	22,8017	W tym cukry	25,5065	W tym cukry	21,501	W tym cukry	25,861	
g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,458793	Błonnik pokarmowy	30,525	Błonnik pokarmowy	30,717	Błonnik pokarmowy	30,407	
mg	Sód	1392,18	Sód	1885,2416	Sód	1710,911	Sód	1380	Sód	1421	

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