

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 19 sierpnia 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona		
SNIADANIE	I	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 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	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	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		Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g						
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 jęczmienna 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
	Kompot 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Pochłiwczona		Serek wiejski 1 szt.	200g								
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		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	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
						Herbata miętowa	250g				
	II	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

	Energia	2017,27	Energia	2261	Energia	1959,17	Energia	2052,17	Energia	1790,5
kcal	Białko	118,922	Białko	146,912	Białko	118,717	Białko	119,912	Białko	109,63
g	Tłuszcz	51,9495	Tłuszcz	57,6995	Tłuszcz	49,8695	Tłuszcz	52,2395	Tłuszcz	51,395
g	Kwasy Nasycone	19,873	Kwasy Nasycone	7,333	Kwasy Nasycone	9,543	Kwasy Nasycone	19,951	Kwasy Nasycone	16,391
g	Węglowodany ogółem	273,34	Węglowodany ogółem	293,1	Węglowodany ogółem	256,09	Węglowodany ogółem	278,26	Węglowodany ogółem	217,07
g	W tym cukry	33,1021	W tym cukry	21,3821	W tym cukry	26,9471	W tym cukry	39,2921	W tym cukry	40,877
g	Błonnik pokarmowy	24,9746	Błonnik pokarmowy	28,6346	Błonnik pokarmowy	38,3296	Błonnik pokarmowy	27,9146	Błonnik pokarmowy	32,178
mg	Sód	1132,13	Sód	1851,23	Sód	1576,53	Sód	1135,33	Sód	1198,9

**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 20 sierpnia 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona			
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z poledwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	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			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g				
I	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 mielony w sosie 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	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	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	
I	Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		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	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		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	
						Herbata owocowa	250g					
		II			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt.	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt.	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	2087,92	Energia	2107,27	Energia	2127,86	Energia	2230,89	Energia	1981,5
g	Białko	117,671	Białko	134,221	Białko	131,587	Białko	148,511	Białko	125,43
g	Tłuszcz	69,846	Tłuszcz	82,7035	Tłuszcz	86,2085	Tłuszcz	87,454	Tłuszcz	87,946
g	Kwasy Nasycone	25,5405	Kwasy Nasycone	15,193	Kwasy Nasycone	12,043	Kwasy Nasycone	26,6405	Kwasy Nasycone	22,158
g	Węglowodany ogółem	249,251	Węglowodany ogółem	241,446	Węglowodany ogółem	236,312	Węglowodany ogółem	250,151	Węglowodany ogółem	201,57
g	W tym cukry	20,9655	W tym cukry	25,1305	W tym cukry	21,6605	W tym cukry	29,9055	W tym cukry	30,756
g	Błonnik pokarmowy	29,052	Błonnik pokarmowy	29,897	Błonnik pokarmowy	34,482	Błonnik pokarmowy	32,198	Błonnik pokarmowy	35,958
mg	Sód	1658,06	Sód	2070,76	Sód	1885,27	Sód	1408,82	Sód	1776,5

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 21 sierpnia 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona		
I	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 kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	
	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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			Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
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	
	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	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	
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 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 owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2070,54	Energia	2291	Energia	2355,24	Energia	2086,09	Energia	2035,6
g	Białko	123,844	Białko	138,534	Białko	134,675	Białko	120,044	Białko	120,38
g	Tłuszcz	78,2095	Tłuszcz	79,8095	Tłuszcz	86,6035	Tłuszcz	78,1795	Tłuszcz	80,642
g	Kwasy Nasycone	23,696	Kwasy Nasycone	14,506	Kwasy Nasycone	19,3975	Kwasy Nasycone	23,656	Kwasy Nasycone	23,619
g	Węglowodany ogółem	218,576	Węglowodany ogółem	255,536	Węglowodany ogółem	253,754	Węglowodany ogółem	225,611	Węglowodany ogółem	202,87
g	W tym cukry	32,6265	W tym cukry	24,7165	W tym cukry	27,6055	W tym cukry	44,6165	W tym cukry	39,762
g	Błonnik pokarmowy	25,448	Błonnik pokarmowy	26,718	Błonnik pokarmowy	41,626	Błonnik pokarmowy	27,063	Błonnik pokarmowy	34,019
mg	Sód	1791,22	Sód	2344,17	Sód	2551,31	Sód	1984,67	Sód	1849,9

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 22 sierpnia 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona		
SNIADANIE	I	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 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	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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		Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g					
	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 mielony 100g *jaja/*seler/	180g	
Kasza jęczmienna 180g		180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
Tarte buraczki 150g		150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
							Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek		Serek wiejski 1 szt.	200g								
KOLACJA	I	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	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	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2051,82	Energia	2309	Energia	2227,42	Energia	2050,44	Energia	1872,6	
g	Białko	105,695	Białko	133,68	Białko	126,524	Białko	116,215	Białko	89,146	
g	Tłuszcz	73,3135	Tłuszcz	79,0585	Tłuszcz	84,2465	Tłuszcz	64,3605	Tłuszcz	75,98	
g	Kwasy Nasycone	28,072	Kwasy Nasycone	17,642	Kwasy Nasycone	19,6535	Kwasy Nasycone	26,973	Kwasy Nasycone	23,691	
g	Węglowodany ogółem	247,207	Węglowodany ogółem	270,487	Węglowodany ogółem	238,967	Węglowodany ogółem	254,64	Węglowodany ogółem	208,83	
g	W tym cukry	38,4335	W tym cukry	38,1185	W tym cukry	29,7985	W tym cukry	42,7085	W tym cukry	46,362	
g	Błonnik pokarmowy	28,5035	Błonnik pokarmowy	28,7235	Błonnik pokarmowy	34,0615	Błonnik pokarmowy	31,1235	Błonnik pokarmowy	30,994	
mg	Sód	1484,67	Sód	2148,92	Sód	1992,82	Sód	1247,56	Sód	1028,8	

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 23 sierpnia 2024**

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona			
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g		
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	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
					Herbata z cytryną	250g							
	II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
	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	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	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 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	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Miód 1 szt.	25g	Kielki	5g	Kielki	5g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g		
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		Herbata owocowa	250g										
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		

	kcal	Energia	2196,48	Energia	2251,88	Energia	2325,28	Energia	2216,48	Energia	2146,3
g	Białko	105,34	Białko	111,575	Białko	108,03	Białko	105,38	Białko	119,75	
g	Tłuszcz	72,1395	Tłuszcz	76,4795	Tłuszcz	87,9295	Tłuszcz	72,2595	Tłuszcz	86,769	
g	Kwasy Nasycone	19,0695	Kwasy Nasycone	5,112	Kwasy Nasycone	6,602	Kwasy Nasycone	19,0695	Kwasy Nasycone	14,217	
g	Węglowodany ogółem	277,568	Węglowodany ogółem	282,818	Węglowodany ogółem	270,668	Węglowodany ogółem	280	Węglowodany ogółem	213,99	
g	W tym cukry	44,1165	W tym cukry	16,3265	W tym cukry	17,8615	W tym cukry	49,5565	W tym cukry	21,172	
g	Błonnik pokarmowy	24,629	Błonnik pokarmowy	27,059	Błonnik pokarmowy	38,674	Błonnik pokarmowy	27,559	Błonnik pokarmowy	33,837	
mg	Sód	1193	Sód	1552	Sód	1641,34	Sód	1272,34	Sód	1378,1	

**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 jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 24 sierpnia 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona	
I	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z polewicy 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	Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	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			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
	Potrawka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Pochłonięte			Skyr szt. *mleko/	140g						
I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	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	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia 2175,18	Energia 2377,33	Energia 2261,79	Energia 2107,33	Energia 2061,7				
g		Białko 117,168	Białko 149,618	Białko 138,925	Białko 127,908	Białko 126,93				
g		Tłuszcz 61,6545	Tłuszcz 80,2245	Tłuszcz 74,7055	Tłuszcz 52,2945	Tłuszcz 75,289				
g		Kwasy Nasycone 19,253	Kwasy Nasycone 12,608	Kwasy Nasycone 8,995	Kwasy Nasycone 17,286	Kwasy Nasycone 16,006				
g		Węglowodany ogółem 292,144	Węglowodany ogółem 306,319	Węglowodany ogółem 290,341	Węglowodany ogółem 283,464	Węglowodany ogółem 251,39				
g		W tym cukry 42,6735	W tym cukry 29,4685	W tym cukry 24,9585	W tym cukry 46,6835	W tym cukry 49,509				
g		Błonnik pokarmowy 23,97	Błonnik pokarmowy 23,25	Błonnik pokarmowy 38,458	Błonnik pokarmowy 26,91	Błonnik pokarmowy 31,39				
mg		Sód 1585,9	Sód 2258,85	Sód 2286,21	Sód 1238,6	Sód 1574,7				

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

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie 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.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 25 sierpnia 2024**

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta ubogoresztkowa		Cukrz. rozdrobniona				
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 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							
I	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g		
		Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g		
		Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
I	Kolejca	Podwyższone											
			Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
			Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	
			Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g			
							Herbata czarna b/c	250g					
			II			Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g

	Energia	2130,19	Energia	2512,15	Energia	2297	Energia	1999,39	Energia	2231,4
g	Białko	109,176	Białko	147,379	Białko	130,814	Białko	118,626	Białko	123,63
g	Tłuszcz	89,7865	Tłuszcz	96,2115	Tłuszcz	93,2315	Tłuszcz	55,9565	Tłuszcz	92,826
g	Kwasy Nasycone	26,345	Kwasy Nasycone	15,773	Kwasy Nasycone	15,599	Kwasy Nasycone	22,275	Kwasy Nasycone	24,918
g	Węglowodany ogółem	266,539	Węglowodany ogółem	263,826	Węglowodany ogółem	225,966	Węglowodany ogółem	257,759	Węglowodany ogółem	211,87
g	W tym cukry	25,7795	W tym cukry	18,3035	W tym cukry	18,9285	W tym cukry	30,1795	W tym cukry	42,661
g	Błonnik pokarmowy	25,479	Błonnik pokarmowy	24,485	Błonnik pokarmowy	31,37	Błonnik pokarmowy	25,959	Błonnik pokarmowy	39,292
mg	Sód	1446	Sód	2292,33	Sód	2037,43	Sód	1598,62	Sód	1772

**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