

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 12 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Poleđwica sopočka 30g *soja/	30g	Poleđwica sopočka 60g *soja/	60g							
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II			Skyr szt. *mleko/	140g							
	OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g							
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g							
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g							
		Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g							
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g							
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g							
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g							
		Roszonka 20g	20g	Roszonka 20g	20g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g							
	II	Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt.	80g							
	kcal		Energia	1525,8	Energia	1727,4						
	g		Białko	95,904	Białko	125,83						
g		Tłuszcz	57,991	Tłuszcz	74,741							
g		Kwasy Nasycone	17,806	Kwasy Nasycone	18,166							
g		Węglowodany ogółem	151,33	Węglowodany ogółem	171,13							
g		W tym cukry	11,366	W tym cukry	16,116							
g		Błonnik pokarmowy	28,123	Błonnik pokarmowy	30,403							
mg		Sód	1498	Sód	1883,9							

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiak; 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
wtorek 13 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g						
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
		Nektarynka	120g	Herbata z cytryną	250g						
	II		Kefir szt. *mleko/	200g							
	OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g						
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g						
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
		Kiwi 1szt.	75g	Nektarynka	120g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g						
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
		II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g					

kcal	Energia	1603,3	Energia	1894,2					
g	Białko	66,367	Białko	83,017					
g	Tłuszcz	67,748	Tłuszcz	83,283					
g	Kwasy Nasycone	30,872	Kwasy Nasycone	34,137					
g	Węglowodany ogółem	182,22	Węglowodany ogółem	201,17					
g	W tym cukry	30,073	W tym cukry	35,758					
g	Błonnik pokarmowy	29,708	Błonnik pokarmowy	26,053					
mg	Sód	978,01	Sód	1428,3					

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
środa 14 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II											
OBIAD	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g								
	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g								
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g								
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g								
	Kompot	250g	Kompot	250g								
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g							
	II	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g							

kcal	Energia	1594,9	Energia	1720,3							
g	Białko	96,062	Białko	107,24							
g	Tłuszcz	73,953	Tłuszcz	75,753							
g	Kwasy Nasycone	21,038	Kwasy Nasycone	21,238							
g	Węglowodany ogółem	137,14	Węglowodany ogółem	152,14							
g	W tym cukry	28,395	W tym cukry	28,845							
g	Błonnik pokarmowy	20,773	Błonnik pokarmowy	23,053							
mg	Sód	946,59	Sód	1107,7							

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 15 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g						
		Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g						
		Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g						
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g						
			Herbata z cytryną	250g							
	II			Jabłko 1szt.	180g						
	OBIAD		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g					
		Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g						
		Kasza pęczak 100g	100g	Kasza pęczak 100g	100g						
		Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g						
		Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g						
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II										
		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g						
kcal	Energia	1537	Energia	1784,5							
g	Białko	107,4	Białko	119,82							
g	Tłuszcz	65,995	Tłuszcz	74,615							
g	Kwasy Nasycone	12,536	Kwasy Nasycone	14,076							
g	Węglowodany ogółem	173,2	Węglowodany ogółem	204,77							
g	W tym cukry	15,38	W tym cukry	21,195							
g	Błonnik pokarmowy	26,869	Błonnik pokarmowy	30,469							
mg	Sód	994,72	Sód	1092,8							

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. 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 16 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g							
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II				Kefir szt. *mleko/	200g						
OBIAD		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g							
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g							
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g							
		Ryż al dente 100g	100g	Marchewka na gęsto 150g	150g							
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g							
		Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II		Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g						
kcal	Energia	1526,1	Energia	1761,4								
g	Białko	86,262	Białko	103,11								
g	Tłuszcz	72,905	Tłuszcz	79,47								
g	Kwasy Nasycone	18,63	Kwasy Nasycone	21,121								
g	Węglowodany ogółem	130	Węglowodany ogółem	156,07								
g	W tym cukry	18,055	W tym cukry	26,505								
g	Błonnik pokarmowy	21,894	Błonnik pokarmowy	24,174								
mg	Sód	898,57	Sód	1131,5								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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
sobota 17 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g						
		Polędwica sopocka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II										
	OBIAD	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g						
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g						
		Kompot	250g	Kompot	250g						
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
	Podwieczorek										
	KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g					
Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/			100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g						
Pomidor 50g			50g	Pomidor 50g	50g						
Rukola 20g			20g	Rukola 20g	20g						
masło 10g *mleko/			10g	masło 10g *mleko/	10g						
Herbata rumiankowa			250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g						

kcal	Energia	1534,6	Energia	1865,3						
g	Białko	92,111	Białko	91,151						
g	Tłuszcz	56,186	Tłuszcz	74,386						
g	Kwasy Nasycone	15,988	Kwasy Nasycone	18,113						
g	Węglowodany ogółem	159,83	Węglowodany ogółem	173,88						
g	W tym cukry	17,923	W tym cukry	19,198						
g	Błonnik pokarmowy	25,159	Błonnik pokarmowy	30,564						
mg	Sód	978,78	Sód	715,78						

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 18 sierpnia 2024

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0		
SNIADANIE	I	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g							
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g							
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
	II											
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele /l/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele /l/	350g							
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g							
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g							
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g							
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g							
		Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g	Kiełbaski śniadaniowe 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	50g							
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g							
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g							
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g							
	II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g						

kcal	Energia	1645,9	Energia	1872							
g	Białko	79,156	Białko	96,856							
g	Tłuszcz	80,132	Tłuszcz	96,982							
g	Kwasy Nasycone	20,938	Kwasy Nasycone	24,658							
g	Węglowodany ogółem	151,11	Węglowodany ogółem	151,68							
g	W tym cukry	23,009	W tym cukry	23,309							
g	Błonnik pokarmowy	18,928	Błonnik pokarmowy	18,928							
mg	Sód	1013,1	Sód	1076,9							

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. 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