

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 14 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I SNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	
	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	
	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
	Margaryna miękka kubkowa	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			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml *seler/	350g	
	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	
	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	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	
	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	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 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	
	Rukola 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
			Herbata rumiankowa	250g							
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z poledwica sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z poledwica sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	kcal	Energia	2184,2	Energia	2413,7	Energia	2338,4	Energia	2206	Energia	2291,2
g	Białko	112,97	Białko	118,54	Białko	122,27	Białko	122,98	Białko	120,01	
g	Tłuszcz	71,679	Tłuszcz	86,558	Tłuszcz	82,833	Tłuszcz	71,433	Tłuszcz	76,126	
g	Kwasy Nasycone	19,183	Kwasy Nasycone	15,578	Kwasy Nasycone	20,263	Kwasy Nasycone	25,096	Kwasy Nasycone	23,926	
g	Węglowodany ogółem	269,16	Węglowodany ogółem	280,33	Węglowodany ogółem	279,1	Węglowodany ogółem	266,74	Węglowodany ogółem	278,99	
g	W tym cukry	16,654	W tym cukry	13,883	W tym cukry	20,723	W tym cukry	31,694	W tym cukry	34,179	
g	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	24,701	Błonnik pokarmowy	30,505	Błonnik pokarmowy	32,465	
mg	Sód	1117,5	Sód	2058,6	Sód	1992,5	Sód	1237,5	Sód	1323,7	

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 15 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)	Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa	Dieta cukrzycowa wątrobowa	Dieta ubogoresztkowa	Dieta rozdrobniona					
SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
	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
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 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		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa selerowa 350ml *mleko/*seler/	350g
	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g
	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	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 bez skórki 80g *gluten/	80g
	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 pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	30g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	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
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2348,3	Energia	2350,7	Energia	2320,2	Energia	2316,2	Energia	2298,9
g	Białko	104,67	Białko	106,56	Białko	109,47	Białko	104,63	Białko	106,4
g	Tłuszcz	85,838	Tłuszcz	90,168	Tłuszcz	83,383	Tłuszcz	80,868	Tłuszcz	87,973
g	Kwasy Nasycone	21,507	Kwasy Nasycone	13,34	Kwasy Nasycone	8,447	Kwasy Nasycone	21,493	Kwasy Nasycone	21,298
g	Węglowodany ogółem	292,59	Węglowodany ogółem	273,57	Węglowodany ogółem	286,77	Węglowodany ogółem	294	Węglowodany ogółem	271,96
g	W tym cukry	42,068	W tym cukry	33,882	W tym cukry	42,348	W tym cukry	45,233	W tym cukry	47,733
g	Błonnik pokarmowy	28,954	Błonnik pokarmowy	40,549	Błonnik pokarmowy	29,414	Błonnik pokarmowy	30,564	Błonnik pokarmowy	30,655
mg	Sód	1776,4	Sód	2346,3	Sód	2168,4	Sód	1822,5	Sód	1868,5

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. 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 16 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIADANIE	I	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g				
II			Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			Skyr szt. *mleko/	140g	
OBIAD	I	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek	I										
KOLACJA	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
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 150g	150g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g
				Herbata malinowa	250g						
II	I	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

	Energia	2135,3	Energia	2210,7	Energia	2254,3	Energia	2090,9	Energia	1992,7
g	Białko	102,81	Białko	120,91	Białko	133,06	Białko	114,99	Białko	115,02
g	Tłuszcz	88,889	Tłuszcz	104,9	Tłuszcz	104,24	Tłuszcz	76,473	Tłuszcz	95,383
g	Kwasy Nasycone	33,231	Kwasy Nasycone	33,211	Kwasy Nasycone	24,341	Kwasy Nasycone	27,609	Kwasy Nasycone	25,164
g	Węglowodany ogółem	233,43	Węglowodany ogółem	227,72	Węglowodany ogółem	235,67	Węglowodany ogółem	235,76	Węglowodany ogółem	205,06
g	W tym cukry	21,493	W tym cukry	26,753	W tym cukry	25,083	W tym cukry	28,251	W tym cukry	34,36
g	Błonnik pokarmowy	23,161	Błonnik pokarmowy	35,406	Błonnik pokarmowy	23,471	Błonnik pokarmowy	26,643	Błonnik pokarmowy	25,497
mg	Sód	1832,2	Sód	2144,1	Sód	1609,2	Sód	1780,1	Sód	1744,2

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 17 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	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
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Pomidor 50g	50g	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			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g	
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
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
		Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
KOLACJA	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
		Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Sałátka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2214,9	Energia	2307,5	Energia	2234,6	Energia	2193,8	Energia	2358,3
g		Białko	95,44	Białko	116,17	Białko	131,64	Białko	104,85	Białko	115,41
g		Tłuszcz	73,589	Tłuszcz	81,484	Tłuszcz	61,054	Tłuszcz	67,269	Tłuszcz	84,194
g		Kwasy Nasycone	24,114	Kwasy Nasycone	15,862	Kwasy Nasycone	11,559	Kwasy Nasycone	21,184	Kwasy Nasycone	24,039
g		Węglowodany ogółem	295,47	Węglowodany ogółem	270,21	Węglowodany ogółem	292,85	Węglowodany ogółem	295,31	Węglowodany ogółem	287,46
g		W tym cukry	39,875	W tym cukry	27,819	W tym cukry	33,425	W tym cukry	39,415	W tym cukry	43,74
g		Błonnik pokarmowy	26,411	Błonnik pokarmowy	36,626	Błonnik pokarmowy	30,651	Błonnik pokarmowy	26,366	Błonnik pokarmowy	25,596
mg		Sód	1330,6	Sód	1926,1	Sód	1971,2	Sód	1375,3	Sód	1378,6

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

piątek 18 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SMIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	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			Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
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
		Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*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 puree 180g	180g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
I	Kolejacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g
		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	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Rukola 20g	20g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II			Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Śliwka 2 szt.	100g	Kisiel 250ml	250g	
kcal	Energia	2061,6	Energia	2185,6	Energia	2110,9	Energia	1962	Energia	2249,9	
g	Białko	105,02	Białko	110,45	Białko	108,12	Białko	120,75	Białko	109,02	
g	Tłuszcz	83,721	Tłuszcz	85,569	Tłuszcz	79,981	Tłuszcz	70,601	Tłuszcz	92,196	
g	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	25,162	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	15,438	Kwasy Nasycone	21,821	
g	Węglowodany ogółem	225,16	Węglowodany ogółem	243,97	Węglowodany ogółem	245,6	Węglowodany ogółem	212,39	Węglowodany ogółem	246,13	
g	W tym cukry	28,54	W tym cukry	14,464	W tym cukry	21,295	W tym cukry	21,471	W tym cukry	32,777	
g	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	33,525	Błonnik pokarmowy	20,257	Błonnik pokarmowy	23,913	Błonnik pokarmowy	26,193	
mg	Sód	1247,5	Sód	1606,8	Sód	1410,2	Sód	1278,8	Sód	1568,5	

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 19 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g
		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	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				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
I	OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g	Zupa jarzynowa 350ml	350g
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g
I	Kolejca	Podwiec zorek									
		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kiełki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
		Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2011,7	Energia	2043,5	Energia	2056,7	Energia	2054,8	Energia	2164,8	
g	Białko	107,86	Białko	136,6	Białko	137,25	Białko	114,54	Białko	116,63	
g	Tłuszcz	53,033	Tłuszcz	73,283	Tłuszcz	72,363	Tłuszcz	53,098	Tłuszcz	66,683	
g	Kwasy Nasycone	16,968	Kwasy Nasycone	6,283	Kwasy Nasycone	6,328	Kwasy Nasycone	19,058	Kwasy Nasycone	19,293	
g	Węglowodany ogółem	274,71	Węglowodany ogółem	241,73	Węglowodany ogółem	256,02	Węglowodany ogółem	279,28	Węglowodany ogółem	272,63	
g	W tym cukry	23,489	W tym cukry	19,529	W tym cukry	18,129	W tym cukry	46,359	W tym cukry	36,344	
g	Błonnik pokarmowy	22,768	Błonnik pokarmowy	33,823	Błonnik pokarmowy	23,178	Błonnik pokarmowy	26,608	Błonnik pokarmowy	24,708	
mg	Sód	1145,1	Sód	1664,3	Sód	1677,4	Sód	1370,3	Sód	1202,4	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 20 października 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta rozdrobniona		
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jajal/*mleko/*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
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 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			Jabłko 1szt.	180g	Nektarynka	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAŁ		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
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jajal/*mleko/	150g
		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 żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	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 60g *gluten/	60g
		Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajal/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jajal/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g
		Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g			Banan 1szt.	120g		
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2091,3	Energia	2060,5	Energia	2015,6	Energia	2181,3	Energia	2110
g	Białko	114,06	Białko	110,76	Białko	118,81	Białko	120,51	Białko	117,8	
g	Tłuszcz	74,548	Tłuszcz	77,052	Tłuszcz	61,196	Tłuszcz	77,548	Tłuszcz	78,763	
g	Kwasy Nasycone	22,354	Kwasy Nasycone	11,511	Kwasy Nasycone	11,315	Kwasy Nasycone	22,354	Kwasy Nasycone	22,276	
g	Węglowodany ogółem	244,34	Węglowodany ogółem	227,79	Węglowodany ogółem	250,91	Węglowodany ogółem	253,64	Węglowodany ogółem	233,13	
g	W tym cukry	37,437	W tym cukry	18,197	W tym cukry	31,357	W tym cukry	38,937	W tym cukry	44,692	
g	Błonnik pokarmowy	26,425	Błonnik pokarmowy	33,645	Błonnik pokarmowy	25,397	Błonnik pokarmowy	26,425	Błonnik pokarmowy	27,622	
mg	Sód	1444,5	Sód	1779,6	Sód	1894,2	Sód	1539	Sód	1347,1	

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 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