

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 06 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
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 pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa drobiowa 30g	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	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	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		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
Podliczonek			Serek wiejski 1 szt.	200g							
I	Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		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	Schab biały 60g *soja/	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 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			Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2011,3	Energia	2267	Energia	1976,2	Energia	2008	Energia	2046,2	
g	Białko	114,1	Białko	146,79	Białko	118,74	Białko	117,53	Białko	115,09	
g	Tłuszcz	49,201	Tłuszcz	58,251	Tłuszcz	50,606	Tłuszcz	54,006	Tłuszcz	49,491	
g	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	7,3782	Kwasy Nasycone	9,5532	Kwasy Nasycone	17,886	Kwasy Nasycone	17,996	
g	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	293,55	Węglowodany ogółem	257,75	Węglowodany ogółem	264,16	Węglowodany ogółem	287,31	
g	W tym cukry	36,734	W tym cukry	21,014	W tym cukry	26,574	W tym cukry	44,869	W tym cukry	42,924	
g	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	28,115	Błonnik pokarmowy	37,36	Błonnik pokarmowy	25,888	Błonnik pokarmowy	28,295	
mg	Sód	1059	Sód	1854,1	Sód	1573,6	Sód	1089,6	Sód	1062,2	

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. 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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 07 stycznia 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlna wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	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	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
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
		Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzowym *seler/	250g
		Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		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. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2130,2	Energia	2098,2	Energia	2119,3	Energia	2263,8	Energia	2298,9
g	Białko	118,04	Białko	132,23	Białko	131,9	Białko	138,9	Białko	149,22
g	Tłuszcz	65,627	Tłuszcz	78,088	Tłuszcz	78,608	Tłuszcz	88,742	Tłuszcz	83,117
g	Kwasy Nasycone	23,912	Kwasy Nasycone	13,433	Kwasy Nasycone	13,439	Kwasy Nasycone	23,837	Kwasy Nasycone	24,947
g	Węglowodany ogółem	269,39	Węglowodany ogółem	253,25	Węglowodany ogółem	252,03	Węglowodany ogółem	265,54	Węglowodany ogółem	276,81
g	W tym cukry	22,277	W tym cukry	25,627	W tym cukry	27,137	W tym cukry	31,782	W tym cukry	31,057
g	Błonnik pokarmowy	28,938	Błonnik pokarmowy	29,608	Błonnik pokarmowy	37,883	Błonnik pokarmowy	31,413	Błonnik pokarmowy	32,178
mg	Sód	1733,8	Sód	2152,7	Sód	2090,9	Sód	1815,7	Sód	1486,1

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. 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 08 stycznia 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	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	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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				Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
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 puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini 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
Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		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	Szynka z piersi indyka 60g	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 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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2119,3	Energia	2379,3	Energia	2445,1	Energia	2287,3	Energia	2139,5
g	Białko	131,58	Białko	147,22	Białko	143,43	Białko	131,67	Białko	128,11
g	Tłuszcz	80,476	Tłuszcz	82,126	Tłuszcz	88,945	Tłuszcz	84,611	Tłuszcz	80,476
g	Kwasy Nasycone	23,696	Kwasy Nasycone	14,506	Kwasy Nasycone	19,398	Kwasy Nasycone	23,981	Kwasy Nasycone	23,656
g	Węglowodany ogółem	218,13	Węglowodany ogółem	264,24	Węglowodany ogółem	262,79	Węglowodany ogółem	248,39	Węglowodany ogółem	225,66
g	W tym cukry	35,898	W tym cukry	28,238	W tym cukry	31,132	W tym cukry	54,868	W tym cukry	47,978
g	Błonnik pokarmowy	24,693	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	41,721	Błonnik pokarmowy	29,231	Błonnik pokarmowy	26,833
mg	Sód	1811,5	Sód	2368	Sód	2575,2	Sód	1923,4	Sód	2005,7

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 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 09 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Rukola 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	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				Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
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 mielony 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 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	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	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				Skyr szt. *mleko/	140g						
I	KOLACJA	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		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	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g
		Szynka drobiowa miodowa 60g *soja/*seler/	60g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka dębowa 30g *gluten/	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		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

	kcal	Energia	2061,4	Energia	2207,6	Energia	2126	Energia	2083,7	Energia	2060
g	Białko	126,4	Białko	134,08	Białko	126,93	Białko	120,79	Białko	136,92	
g	Tłuszcz	84,915	Tłuszcz	84,46	Tłuszcz	89,648	Tłuszcz	94,863	Tłuszcz	75,962	
g	Kwasy Nasycone	25,572	Kwasy Nasycone	17,642	Kwasy Nasycone	19,654	Kwasy Nasycone	24,588	Kwasy Nasycone	24,473	
g	Węglowodany ogółem	241,65	Węglowodany ogółem	270,73	Węglowodany ogółem	239,21	Węglowodany ogółem	227,09	Węglowodany ogółem	249,09	
g	W tym cukry	29,935	W tym cukry	38,12	W tym cukry	29,8	W tym cukry	31,168	W tym cukry	34,21	
g	Błonnik pokarmowy	27,613	Błonnik pokarmowy	28,733	Błonnik pokarmowy	34,071	Błonnik pokarmowy	24,376	Błonnik pokarmowy	30,233	
mg	Sód	1550,5	Sód	2074,7	Sód	1918,6	Sód	948,49	Sód	1313,4	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 10 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoreszkowa		
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		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	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	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
		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		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	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 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 puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 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	
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	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								
	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 w tubce 1szt. *mleko/	100g
	kcal	Energia	2199,5	Energia	2254,9	Energia	2328,3	Energia	2286,9	Energia	2216,7
	g	Białko	105,59	Białko	111,83	Białko	108,28	Białko	112,02	Białko	105,38
g	Tłuszcz	72,141	Tłuszcz	76,481	Tłuszcz	87,931	Tłuszcz	78,606	Tłuszcz	72,261	
g	Kwasy Nasycone	19,07	Kwasy Nasycone	5,1122	Kwasy Nasycone	6,6022	Kwasy Nasycone	21,505	Kwasy Nasycone	19,07	
g	Węglowodany ogółem	277,96	Węglowodany ogółem	283,21	Węglowodany ogółem	271,06	Węglowodany ogółem	276,63	Węglowodany ogółem	280,05	
g	W tym cukry	44,158	W tym cukry	16,368	W tym cukry	17,903	W tym cukry	57,453	W tym cukry	49,558	
g	Błonnik pokarmowy	24,834	Błonnik pokarmowy	27,264	Błonnik pokarmowy	38,879	Błonnik pokarmowy	26,797	Błonnik pokarmowy	27,569	
mg	Sód	1193,5	Sód	1552,5	Sód	1641,8	Sód	1251,7	Sód	1272,4	

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 jest na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 11 stycznia 2025

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzechy/	300g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	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 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 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	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
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
		Potrąka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Potrąka z kurczaka z marchewką 250g *mleko/	250g	Potrąka 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	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
Pomieszczenie				Kefir szt. *mleko/	200g						
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		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	2175,2	Energia	2384,9	Energia	2268,9	Energia	2284,4	Energia	2107,3
g		Białko	117,17	Białko	133,82	Białko	122,14	Białko	123,02	Białko	127,91
g		Tłuszcz	61,654	Tłuszcz	68,824	Tłuszcz	63,219	Tłuszcz	69,569	Tłuszcz	52,294
g		Kwasy Nasycone	19,253	Kwasy Nasycone	15,008	Kwasy Nasycone	11,416	Kwasy Nasycone	21,656	Kwasy Nasycone	17,286
g		Węglowodany ogółem	292,14	Węglowodany ogółem	311,52	Węglowodany ogółem	296,56	Węglowodany ogółem	293,57	Węglowodany ogółem	283,46
g		W tym cukry	42,674	W tym cukry	33,469	W tym cukry	26,309	W tym cukry	56,739	W tym cukry	46,684
g		Błonnik pokarmowy	23,97	Błonnik pokarmowy	23,25	Błonnik pokarmowy	38,255	Błonnik pokarmowy	26,14	Błonnik pokarmowy	26,91
mg		Sód	1585,9	Sód	2269	Sód	2282,3	Sód	1576,4	Sód	1238,6

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 12 stycznia 2025

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoreszkowa		
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	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		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 *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	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	Serek wiejski 1 szt.	200g			
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	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce 2 szt. *gorczyca/	60g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Twaróg 50g *mleko/	50g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Herbata czarna b/c	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		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	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata czarna b/c	250g
						Herbata czarna b/c	250g				
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2130,4	Energia	2512,3	Energia	2297,1	Energia	2227,3	Energia	1999,6	
g	Białko	109,18	Białko	147,38	Białko	130,82	Białko	132,55	Białko	118,63	
g	Tłuszcz	69,788	Tłuszcz	96,213	Tłuszcz	93,233	Tłuszcz	86,008	Tłuszcz	55,958	
g	Kwasy Nasycone	26,345	Kwasy Nasycone	15,773	Kwasy Nasycone	15,599	Kwasy Nasycone	23,808	Kwasy Nasycone	22,275	
g	Węglowodany ogółem	266,59	Węglowodany ogółem	263,87	Węglowodany ogółem	226,01	Węglowodany ogółem	229,44	Węglowodany ogółem	257,81	
g	W tym cukry	25,781	W tym cukry	18,305	W tym cukry	18,93	W tym cukry	41,192	W tym cukry	30,181	
g	Błonnik pokarmowy	25,489	Błonnik pokarmowy	24,495	Błonnik pokarmowy	31,38	Błonnik pokarmowy	30,272	Błonnik pokarmowy	25,969	
mg	Sód	1446	Sód	2292,4	Sód	2037,5	Sód	1768,8	Sód	1598,6	

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko