

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
poniedziałek 10 lutego 2025

| DIETA | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | |
|--------------|-----------|---|------|---|------|--|------|--|------|--|------|
| I | SNIADANIE | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ | 300g | Zacierka na mleku (g) 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 10g | 10g | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| II | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | | |
| I | OBIAD | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *selel/ | 350g | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *selel/ | 350g | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *selel/ | 350g | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *selel/ | 350g | Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *selel/ | 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 (g) 180g | 180g | Kasza jęczmienna (g) 150g | 150g | Kasza pęczak (g) 150g | 150g | Kasza jęczmienna (g) (dr) 180g | 180g | Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/ | 180g |
| | | Banan 1szt. | 120g | Kompot 250ml | 250g | Kiwi 1szt. | 75g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |
| | | Kompot 250ml | 250g | | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieszorek | | | | Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g | | | | | | |
| 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 *soja/*gluten/*mleko/ | 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 10g | 10g | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Margaryna 10g | 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 | 2074,3 | Energia | 2254,4 | Energia | 2039,4 | Energia | 2129,8 | Energia | 2080,1 |
| g | Białko | 114,1 | Białko | 142,9 | Białko | 119,14 | Białko | 118,25 | Białko | 118,66 |
| g | Tłuszcz | 56,201 | Tłuszcz | 65,711 | Tłuszcz | 59,486 | Tłuszcz | 62,146 | Tłuszcz | 53,001 |
| g | Kwasy Nasycone | 17,918 | Kwasy Nasycone | 12,748 | Kwasy Nasycone | 9,5532 | Kwasy Nasycone | 17,886 | Kwasy Nasycone | 18,276 |
| g | Węglowodany ogółem | 282,39 | Węglowodany ogółem | 275,91 | Węglowodany ogółem | 252,65 | Węglowodany ogółem | 276,22 | Węglowodany ogółem | 278,91 |
| g | W tym cukry | 36,734 | W tym cukry | 20,874 | W tym cukry | 23,274 | W tym cukry | 44,269 | W tym cukry | 44,184 |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,355 | Błonnik pokarmowy | 24,515 | Błonnik pokarmowy | 36,28 | Błonnik pokarmowy | 26,908 | Błonnik pokarmowy | 29,415 |
| mg | Sód | 1059 | Sód | 1819,3 | Sód | 1574,6 | Sód | 1079,4 | Sód | 1059,4 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. selel; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tulin
 (*) 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
wtorek 11 lutego 2025

| DIETA | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | |
|------------------------------|-------|---|------------------------------|--|--|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|---------|--------|
| SNIADANIE | I | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Kasza kukurydziana na mleku (g) 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 | |
| | | Kielbasa żywiecka 60g | 60g | Kielbasa żywiecka 60g | 60g | Kielbasa żywiecka 60g | 60g | Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*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 | |
| | | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 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 | Skyr szt. *mleko/ | 140g | |
| | OBIAD | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | |
| | | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 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 porzem 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 | | |
| Podliczonek | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | | Pieczeń z indykami 60g *gluten/ | 60g | Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Pieczeń z indykami 60g *gluten/ | 60g | Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 60g | Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | |
| | | Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Salata 30g | 30g | Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Twaróg z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Pieczeń z indykami 60g *gluten/ | 60g | |
| | | Salata 30g | 30g | Margaryna miękka kubkowa | 10g | Papryka 50g | 50g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | Herbata owocowa | 250g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 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 | 2209,9 | Energia | 2149,4 | Energia | 2250,9 | Energia | 2316,7 | Energia | 2264,3 |
| | g | | Białko | 117,45 | Białko | 121,54 | Białko | 130,79 | Białko | 137,87 | Białko | 148,44 |
| g | | Tłuszcz | 82,349 | Tłuszcz | 94,34 | Tłuszcz | 100,64 | Tłuszcz | 105,56 | Tłuszcz | 89,587 | |
| g | | Kwasy Nasycone | 30,287 | Kwasy Nasycone | 16,288 | Kwasy Nasycone | 16,778 | Kwasy Nasycone | 30,277 | Kwasy Nasycone | 26,952 | |
| g | | Węglowodany ogółem | 252,17 | Węglowodany ogółem | 239,28 | Węglowodany ogółem | 235,43 | Węglowodany ogółem | 241,63 | Węglowodany ogółem | 254,04 | |
| g | | W tym cukry | 20,672 | W tym cukry | 24,132 | W tym cukry | 21,362 | W tym cukry | 30,337 | W tym cukry | 30,012 | |
| g | | Błonnik pokarmowy | 29,687 | Błonnik pokarmowy | 29,907 | Błonnik pokarmowy | 34,492 | Błonnik pokarmowy | 32,068 | Błonnik pokarmowy | 32,833 | |
| mg | | Sód | 1217,8 | Sód | 1642,4 | Sód | 1444,7 | Sód | 1298,2 | Sód | 1407,9 | |

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 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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 13 lutego 2025

| DIETA | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | |
|--------------|----|---|------|--|------|---|------|---|------|---|------|
| SNIADANIE | I | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Manna na mleku (g) 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 (g) 3 szt. | 90g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Parówki z indyka (g) 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 i oliwą | 60g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Rukola 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | 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 | | | Margaryna 10g | 10g | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | | | Kanapka pszenna z szynką dębową drobiową 1 szt. *gluten/ | 80g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | | |
| | | | | | | | | | | | |
| OBIAD | | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g |
| | | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy mielony (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g |
| | | Kasza jęczmienna (g) 180g | 180g | Kasza jęczmienna (g) 150g | 150g | Kasza gryczana (g) 150g | 150g | Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Sos własny (g) 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 (g) 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 | | | | | | |
| KOLACJA | I | 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 |
| | | Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/ | 60g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Pasta z szynki z kurczaka 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g |
| | | Salatka jarzynowa z jogurtem 150g *jaja/ | 150g | Salatka jarzynowa z jogurtem 150g *jaja/ | 150g | Salatka jarzynowa z jogurtem 150g *jaja/ | 150g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa z jogurtem 150g *jaja/ | 150g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Herbata malinowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Margaryna 10g | 10g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2047,2 | Energia | 2250 | Energia | 2286,6 | Energia | 2047,5 | Energia | 1992,5 |
| g | Białko | 112,99 | Białko | 139,86 | Białko | 140,37 | Białko | 101,29 | Białko | 118,11 |
| g | Tłuszcz | 72,54 | Tłuszcz | 88,45 | Tłuszcz | 103,86 | Tłuszcz | 80,603 | Tłuszcz | 59,812 |
| g | Kwasy Nasycone | 26,122 | Kwasy Nasycone | 18,302 | Kwasy Nasycone | 20,344 | Kwasy Nasycone | 24,548 | Kwasy Nasycone | 23,768 |
| g | Węglowodany ogółem | 241,31 | Węglowodany ogółem | 266,77 | Węglowodany ogółem | 234,61 | Węglowodany ogółem | 231,29 | Węglowodany ogółem | 249,69 |
| g | W tym cukry | 26,445 | W tym cukry | 36,45 | W tym cukry | 28,25 | W tym cukry | 29,448 | W tym cukry | 31,16 |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,953 | Błonnik pokarmowy | 27,773 | Błonnik pokarmowy | 33,111 | Błonnik pokarmowy | 24,676 | Błonnik pokarmowy | 29,573 |
| mg | Sód | 995,71 | Sód | 1643,7 | Sód | 2063,3 | Sód | 930,53 | Sód | 949,22 |

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 Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 14 lutego 2025

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | | |
|-------|---|--|----------------------------|--|---|---|--------------------|--|----------------------|--|--------------------|--------|
| | | | | | | | | | | | | |
| I | SNIADANIE | 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 | |
| | | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Pasta z szynki dębowej wieprzowej 30g *jaja/*gorczyca/ | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | |
| | | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | |
| | | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g | 100g | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Rzodkiewka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | |
| | | | | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | |
| II | | | | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| I | OBIAD | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 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 | |
| II | 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 | |
| | | 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 | Miód 1 szt. | 25g | |
| | | Kielki | 5g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | |
| | | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 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 waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | kcal | Energia | 2292,4 | Energia | 2271 | Energia | 2344,4 | Energia | 2354,3 | Energia | 2309,5 |
| | | g | Białko | 115,19 | Białko | 110,52 | Białko | 106,97 | Białko | 118,92 | Białko | 114,98 |
| | | g | Tłuszcz | 77,061 | Tłuszcz | 78,401 | Tłuszcz | 89,851 | Tłuszcz | 82,086 | Tłuszcz | 77,181 |
| | | g | Kwasy Nasycone | 33,18 | Kwasy Nasycone | 20,372 | Kwasy Nasycone | 21,862 | Kwasy Nasycone | 33,055 | Kwasy Nasycone | 33,18 |
| | | g | Węglowodany ogółem | 286,11 | Węglowodany ogółem | 284,06 | Węglowodany ogółem | 271,91 | Węglowodany ogółem | 284,39 | Węglowodany ogółem | 288,2 |
| | | g | W tym cukry | 52,731 | W tym cukry | 16,441 | W tym cukry | 17,976 | W tym cukry | 59,426 | W tym cukry | 58,131 |
| | | mg | Błonnik pokarmowy | 24,834 | Błonnik pokarmowy | 27,264 | Błonnik pokarmowy | 38,879 | Błonnik pokarmowy | 26,797 | Błonnik pokarmowy | 27,569 |
| | | mg | Sód | 1197,4 | Sód | 1556 | Sód | 1645,3 | Sód | 1274,1 | Sód | 1276,2 |

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| sobota 15 lutego 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 (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 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 krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g |
| | | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g | Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/ | 17g |
| | | 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 10g | 10g | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 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 (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | |
| | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/ | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g | |
| | Ryż al dente (g) 180g | 180g | Ryż al dente (g) 150g | 150g | Ryż al dente (g) 150g | 150g | Ryż al dente (g) 180g | 180g | Ryż al dente (g) 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 | |
| Podwieczorek | | | Kefir szt. *mleko/ | 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 |
| | | 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 | 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 10g | 10g | Pomidor 50g | 50g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Margaryna 10g | 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 | 2180,3 | Energia | 2408,3 | Energia | 2292,3 | Energia | 2267,7 | Energia | 2097,5 | |
| g | Białko | 108,14 | Białko | 124,83 | Białko | 113,15 | Białko | 113,96 | Białko | 120,38 | |
| g | Tłuszcz | 67,274 | Tłuszcz | 76,444 | Tłuszcz | 70,839 | Tłuszcz | 72,819 | Tłuszcz | 55,139 | |
| g | Kwasy Nasycone | 24,078 | Kwasy Nasycone | 19,833 | Kwasy Nasycone | 16,241 | Kwasy Nasycone | 26,481 | Kwasy Nasycone | 20,686 | |
| g | Węglowodany ogółem | 289,9 | Węglowodany ogółem | 309,28 | Węglowodany ogółem | 294,32 | Węglowodany ogółem | 291,25 | Węglowodany ogółem | 282,05 | |
| g | W tym cukry | 42,699 | W tym cukry | 33,494 | W tym cukry | 26,334 | W tym cukry | 56,704 | W tym cukry | 47,084 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 23,97 | Błonnik pokarmowy | 23,25 | Błonnik pokarmowy | 38,255 | Błonnik pokarmowy | 26,137 | Błonnik pokarmowy | 26,91 | |
| mg | Sód | 1104,5 | Sód | 1787,5 | Sód | 1800,8 | Sód | 1083,1 | Sód | 1214,7 | |

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 Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
niedziela 16 lutego 2025

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | | | |
|---------|---|---|----------------------------|---|---|---|--------------------|--|----------------------|---|------|--------------|------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| I | SNIADANIE | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku (g) 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 10g | 10g | Margaryna 10g | 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 (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | | |
| | | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/ | 100g | | |
| | | Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/ | 80g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos pieczeniowy (g) 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 | | |
| Kolacja | Podwieczorek | 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 (g) 2 szt. *gorczyca/ | 60g | Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/ | 60g | Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/ | 60g | Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/ | 60g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | | |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/ | 45g | Ketchup 1 szt. | 1g | | |
| | | Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/ | 45g | Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/ | 45g | Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/ | 45g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/ | 45g | | |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Salata 30g | 30g | Herbata czarna b/c | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | Margaryna 10g | 10g | | | Herbata czarna b/c | 250g | | |
| | | | | | | Herbata czarna b/c | 250g | | | | | | |
| | | II | | Mus owocowo-jogurtowy 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 owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kisiel 250ml | 250g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2156 | Energia | 2482,5 | Energia | 2339,9 | Energia | 2329,1 | Energia | 1991,8 |
| g | Białko | 106,34 | Białko | 134,5 | Białko | 128,22 | Białko | 127,57 | Białko | 114,12 |
| g | Tłuszcz | 77,503 | Tłuszcz | 100,24 | Tłuszcz | 99,848 | Tłuszcz | 102,77 | Tłuszcz | 59,873 |
| g | Kwasy Nasycone | 28,445 | Kwasy Nasycone | 15,773 | Kwasy Nasycone | 15,599 | Kwasy Nasycone | 29,988 | Kwasy Nasycone | 21,875 |
| g | Węglowodany ogółem | 258 | Węglowodany ogółem | 260,25 | Węglowodany ogółem | 224,43 | Węglowodany ogółem | 221,35 | Węglowodany ogółem | 252,13 |
| g | W tym cukry | 22,481 | W tym cukry | 18,305 | W tym cukry | 18,93 | W tym cukry | 38,312 | W tym cukry | 27,736 |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,689 | Błonnik pokarmowy | 24,495 | Błonnik pokarmowy | 31,38 | Błonnik pokarmowy | 30,472 | Błonnik pokarmowy | 25,084 |
| mg | Sód | 1916,8 | Sód | 2738,8 | Sód | 2508,1 | Sód | 2217,6 | Sód | 2081,4 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoniupiki; 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