

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 05 sierpnia 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Ogórek małosolny	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II						Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
OBIAD	I	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	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	
		Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Kompot	250g	Kompot	250g							
Kolacja	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem 35 *gluten/*soja/*mleko/	300g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g

kcal	Energia	2007,45	Energia	1975,83	Energia	1925,46	Energia	2182	Energia	2182
g	Białko	114,34	Białko	114,059	Białko	112,82	Białko	121,726	Białko	121,73
g	Tłuszcz	54,7387	Tłuszcz	54,5435	Tłuszcz	52,2605	Tłuszcz	70,1377	Tłuszcz	70,138
g	Kwasy Nasycone	17,803	Kwasy Nasycone	17,758	Kwasy Nasycone	12,758	Kwasy Nasycone	19,163	Kwasy Nasycone	19,163
g	Węglowodany ogółem	258,464	Węglowodany ogółem	253,124	Węglowodany ogółem	246,243	Węglowodany ogółem	257,088	Węglowodany ogółem	257,09
g	W tym cukry	37,0897	W tym cukry	36,7545	W tym cukry	36,3235	W tym cukry	22,6687	W tym cukry	22,669
g	Błonnik pokarmowy	28,1413	Błonnik pokarmowy	26,3555	Błonnik pokarmowy	25,4415	Błonnik pokarmowy	32,7573	Błonnik pokarmowy	32,757
mg	Sód	737,763	Sód	666,642	Sód	666,632	Sód	1539,68	Sód	1539,7

**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 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 06 sierpnia 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa				
SNIADANIE	I	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 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	Szynka z piersi indyka 60g	60g		
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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		
SNIADANIE	II							Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g		
OBIAD	I	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 pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g		
OBIAD	II							Serek wiejski 1 szt.	200g				
KOLACJA	I	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g		
		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	Schab pieczony 30g *gluten/*soja/*seler/	30g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g		
		KOLACJA	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g

kcal	Energia	2269,13	Energia	2276,93	Energia	2327,73	Energia	2558,23	Energia	2346,7
g	Białko	104,433	Białko	104,143	Białko	104,548	Białko	129,283	Białko	106,63
g	Tłuszcz	86,4325	Tłuszcz	85,8525	Tłuszcz	83,4375	Tłuszcz	102,773	Tłuszcz	92,703
g	Kwasy Nasycone	21,512	Kwasy Nasycone	21,507	Kwasy Nasycone	11,507	Kwasy Nasycone	23,3605	Kwasy Nasycone	23,34
g	Węglowodany ogółem	270,063	Węglowodany ogółem	274,818	Węglowodany ogółem	292,533	Węglowodany ogółem	274,273	Węglowodany ogółem	266,77
g	W tym cukry	30,1075	W tym cukry	29,2725	W tym cukry	42,0675	W tym cukry	36,4575	W tym cukry	32,247
g	Błonnik pokarmowy	31,814	Błonnik pokarmowy	28,489	Błonnik pokarmowy	28,954	Błonnik pokarmowy	39,754	Błonnik pokarmowy	39,604
mg	Sód	1885,09	Sód	1778,17	Sód	1799	Sód	2464,3	Sód	2324,3

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 07 sierpnia 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE	I	Platki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Platki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Platki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	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
		Poleđwica sopocka 60g *soja/	60g	Poleđwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Poleđwica sopocka 30g *soja/	30g	Poleđwica sopocka 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g		
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	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g				
Kolejacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z poleđwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z poleđwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g

kcal	Energia	2236,71	Energia	2126	Energia	2148,58	Energia	2408,51	Energia	2210,7
g	Białko	105,272	Białko	101,863	Białko	111,121	Białko	122,932	Białko	120,91
g	Tłuszcz	89,8235	Tłuszcz	88,8525	Tłuszcz	88,3185	Tłuszcz	109,499	Tłuszcz	104,9
g	Kwasy Nasycone	33,356	Kwasy Nasycone	33,231	Kwasy Nasycone	24,266	Kwasy Nasycone	35,901	Kwasy Nasycone	33,211
g	Węglowodany ogółem	253,109	Węglowodany ogółem	232,38	Węglowodany ogółem	229,205	Węglowodany ogółem	262,174	Węglowodany ogółem	227,72
g	W tym cukry	22,3375	W tym cukry	21,5345	W tym cukry	19,2185	W tym cukry	27,5225	W tym cukry	26,753
g	Błonnik pokarmowy	30,2611	Błonnik pokarmowy	22,6871	Błonnik pokarmowy	22,7771	Błonnik pokarmowy	40,7261	Błonnik pokarmowy	35,406
mg	Sód	1987,22	Sód	1842,39	Sód	1340,83	Sód	2403,88	Sód	2144,1

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**czwartek 08 sierpnia 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa					
SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kielbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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						Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	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 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g			
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Ogórek małosolny	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/

	Energia	2222,14	Energia	2170,12	Energia	2038,1	Energia	2313,87	Energia	2272,3
g	Białko	101,202	Białko	100,401	Białko	100,92	Białko	133,721	Białko	122,95
g	Tłuszcz	73,9497	Tłuszcz	73,0395	Tłuszcz	57,6095	Tłuszcz	68,0597	Tłuszcz	84,635
g	Kwasy Nasycone	23,804	Kwasy Nasycone	23,714	Kwasy Nasycone	13,714	Kwasy Nasycone	27,5125	Kwasy Nasycone	26,362
g	Węglowodany ogółem	285,667	Węglowodany ogółem	278,132	Węglowodany ogółem	278,87	Węglowodany ogółem	284,735	Węglowodany ogółem	250,54
g	W tym cukry	29,0897	W tym cukry	37,5195	W tym cukry	37,9795	W tym cukry	27,6947	W tym cukry	26,965
g	Błonnik pokarmowy	29,7188	Błonnik pokarmowy	23,628	Błonnik pokarmowy	23,611	Błonnik pokarmowy	40,0468	Błonnik pokarmowy	34,744
mg	Sód	1552,89	Sód	1401,87	Sód	1369,75	Sód	2126,28	Sód	1974,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 09 sierpnia 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
SNIADANIE	I	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
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g		
OBIAD	I	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 w panierce 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek						Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
Kolacja	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Rukola 20g	20g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt.	80g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt.	80g	

kcal	Energia	2029,16	Energia	2061,61	Energia	2110	Energia	2441,26	Energia	2185,6
g	Białko	107,897	Białko	105,023	Białko	107,028	Białko	118,152	Białko	110,45
g	Tłuszcz	79,3385	Tłuszcz	83,7215	Tłuszcz	81,9965	Tłuszcz	93,5445	Tłuszcz	85,569
g	Kwasy Nasycone	21,797	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	11,338	Kwasy Nasycone	29,162	Kwasy Nasycone	25,162
g	Węglowodany ogółem	226,907	Węglowodany ogółem	225,156	Węglowodany ogółem	237,671	Węglowodany ogółem	279,38	Węglowodany ogółem	243,97
g	W tym cukry	13,3195	W tym cukry	28,5395	W tym cukry	29,1395	W tym cukry	15,7145	W tym cukry	14,464
g	Błonnik pokarmowy	26,965	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	24,627	Błonnik pokarmowy	38,845	Błonnik pokarmowy	33,525
mg	Sód	1425,77	Sód	1247,53	Sód	1225,63	Sód	1927,1	Sód	1606,8

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 10 sierpnia 2024**

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I <b>SNIADANIE</b>	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
I <b>OBIAD</b>	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 gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwyższone							Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g		
I <b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 100g	100g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g
	Kielki	5g	Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Kielki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g

	Energia	2185,62	Energia	2059,92	Energia	1962,82	Energia	2384,92	Energia	2123,3
g	Białko	119,936	Białko	113,761	Białko	114,016	Białko	149,686	Białko	140,92
g	Tłuszcz	61,8435	Tłuszcz	60,2585	Tłuszcz	53,8235	Tłuszcz	88,8285	Tłuszcz	81,608
g	Kwasy Nasycone	17,958	Kwasy Nasycone	17,868	Kwasy Nasycone	7,558	Kwasy Nasycone	19,243	Kwasy Nasycone	16,283
g	Węglowodany ogółem	289,986	Węglowodany ogółem	271,106	Węglowodany ogółem	263,596	Węglowodany ogółem	279,237	Węglowodany ogółem	240,59
g	W tym cukry	25,4745	W tym cukry	24,5395	W tym cukry	33,9795	W tym cukry	20,1145	W tym cukry	19,079
g	Błonnik pokarmowy	29,068	Błonnik pokarmowy	23,668	Błonnik pokarmowy	24,798	Błonnik pokarmowy	40,053	Błonnik pokarmowy	33,823
mg	Sód	1280,67	Sód	1134,62	Sód	1225,92	Sód	1964,83	Sód	1631,2

**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

niedziela 11 sierpnia 2024

DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa	Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa					
SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 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	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	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 bez skóry 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD	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 *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym 150g *jaja/*mleko/	150g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g		
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka 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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/
kcal	Energia	2109,6	Energia	2016,7	Energia	1936,9	Energia	2305,9	Energia	2071,4
g	Białko	104,788	Białko	105,413	Białko	114,723	Białko	109,953	Białko	102,65
g	Tłuszcz	72,1525	Tłuszcz	73,1675	Tłuszcz	66,5375	Tłuszcz	84,1265	Tłuszcz	78,391
g	Kwasy Nasycone	19,353	Kwasy Nasycone	21,703	Kwasy Nasycone	12,203	Kwasy Nasycone	24,1505	Kwasy Nasycone	20,99
g	Węglowodany ogółem	257,205	Węglowodany ogółem	233,37	Węglowodany ogółem	241,85	Węglowodany ogółem	267,665	Węglowodany ogółem	231,99
g	W tym cukry	21,1867	W tym cukry	24,8817	W tym cukry	31,8217	W tym cukry	15,5117	W tym cukry	14,302
g	Błonnik pokarmowy	28,7125	Błonnik pokarmowy	25,9175	Błonnik pokarmowy	30,2775	Błonnik pokarmowy	38,2175	Błonnik pokarmowy	32,897
mg	Sód	1480	Sód	1364,32	Sód	1541,82	Sód	1994,73	Sód	1674,4

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