

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 16 września 2024**

DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Pasta z polewicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II				Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	
		Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*seler/	80g	
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek				Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g					
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	drobiowej miodowej 60g *jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	
		Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	
		Rozzponka 20g	20g	Rzodkiewka 50g	50g	Rozzponka 20g	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	Rozzponka 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g					
II				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.	80g	Kanapka pszenna z polewicy miodową 1 szt.	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
		kcal	Energia	2133,43	Energia	2542,83	Energia	2240,53	Energia	2055,66	Energia	2199,6
		g	Białko	117,404	Białko	167,374	Białko	148,009	Białko	114,158	Białko	126,09
		g	Tłuszcz	61,7015	Tłuszcz	94,8615	Tłuszcz	76,2915	Tłuszcz	66,0515	Tłuszcz	63,671
		g	Kwasy Nasycone	18,725	Kwasy Nasycone	11,836	Kwasy Nasycone	8,705	Kwasy Nasycone	15,75	Kwasy Nasycone	19,76
		g	Węglowodany ogółem	274,052	Węglowodany ogółem	279,632	Węglowodany ogółem	277,182	Węglowodany ogółem	237,34	Węglowodany ogółem	274,76
		g	W tym cukry	40,6015	W tym cukry	19,4265	W tym cukry	17,2015	W tym cukry	44,8165	W tym cukry	45,371
		g	Błonnik pokarmowy	34,128	Błonnik pokarmowy	46,433	Błonnik pokarmowy	30,288	Błonnik pokarmowy	41,931	Błonnik pokarmowy	37,448
		mg	Sód	1888,28	Sód	2757,18	Sód	2688,28	Sód	2241,46	Sód	1570

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 17 września 2024**

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
I	SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Pasta z szynki kanapkowej schabowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	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			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Nektarynka	120g	
	Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	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	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	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		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt.	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt.	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
		kcal	Energia	2060,6	Energia	2308,2	Energia	2163,5	Energia	2188,15	Energia	1994,1
		g	Białko	94,0364	Białko	118,292	Białko	124,747	Białko	99,3594	Białko	95,405
		g	Tłuszcz	74,9825	Tłuszcz	88,7285	Tłuszcz	68,8535	Tłuszcz	80,0175	Tłuszcz	70,512
		g	Kwasy Nasycone	35,111	Kwasy Nasycone	27,087	Kwasy Nasycone	22,377	Kwasy Nasycone	35,1	Kwasy Nasycone	35,175
		g	Węglowodany ogółem	252,488	Węglowodany ogółem	252,298	Węglowodany ogółem	263,093	Węglowodany ogółem	258,721	Węglowodany ogółem	242,02
		g	W tym cukry	38,5425	W tym cukry	25,2575	W tym cukry	35,4725	W tym cukry	48,1775	W tym cukry	36,833
		g	Błonnik pokarmowy	25,327	Błonnik pokarmowy	34,583	Błonnik pokarmowy	25,143	Błonnik pokarmowy	35,59	Błonnik pokarmowy	28,197
		mg	Sód	1630,11	Sód	2102,35	Sód	1993,41	Sód	1705,85	Sód	1648

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 18 września 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Makaron na mleku 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g
	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 z indyka 60g	60g
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II			Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g				
OBIAŁ	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolaćja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczycal	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczycal	100g	Pasta z pieczonego dorsza (z białek jaja) *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczycal	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczycal	100g
	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	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 owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocow-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2175	Energia	2476,2	Energia	2386,6	Energia	2148,9	Energia	2052,6
g	Białko	116,8	Białko	140,3	Białko	147,32	Białko	123,03	Białko	115,9
g	Tłuszcz	89,083	Tłuszcz	100,33	Tłuszcz	83,516	Tłuszcz	94,483	Tłuszcz	78,148
g	Kwasy Nasycone	25,503	Kwasy Nasycone	11,993	Kwasy Nasycone	13,023	Kwasy Nasycone	22,573	Kwasy Nasycone	22,898
g	Węglowodany ogółem	229,45	Węglowodany ogółem	244,57	Węglowodany ogółem	263,75	Węglowodany ogółem	194,21	Węglowodany ogółem	220,46
g	W tym cukry	23,094	W tym cukry	19,175	W tym cukry	19,361	W tym cukry	32,38	W tym cukry	27,495
g	Błonnik pokarmowy	21,308	Błonnik pokarmowy	35,473	Błonnik pokarmowy	26,721	Błonnik pokarmowy	31,198	Błonnik pokarmowy	24,923
mg	Sód	1265,8	Sód	2283,1	Sód	2154,6	Sód	1446,1	Sód	1423,7

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycal; 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 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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 19 września 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 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	
		Pomidor 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g					
			Herbata z cytryną	250g								
	II		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g						
	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	
Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/		150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy 150g *gluten/*seler/	150g		
Kopytka 150g *gluten/		150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g		
Surówka z marchewką 150g		150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Surówka z marchewką 150g	150g	Kompot	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g			Kompot	250g		
Kolacja	I	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jajka/*mleko/*gorczycza/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jajka/*mleko/*gorczycza/	250g	Kap. pekińska z edamame, pomidorem i kurczakiem c *jajka/*mleko/*gorczycza/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jajka/*mleko/*gorczycza/	250g	masło 10g *mleko/	10g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jajka/*mleko/*gorczycza/	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g	
	II	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt.	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
	kcal		Energia	2113,51	Energia	2060,06	Energia	2099	Energia	1829,06	Energia	2092,2
	g		Białko	129,466	Białko	106,403	Białko	110,486	Białko	123,69	Białko	142,36
	g		Tłuszcz	88,0325	Tłuszcz	70,7845	Tłuszcz	70,2225	Tłuszcz	85,6655	Tłuszcz	86,777
g		Kwasy Nasycone	23,129	Kwasy Nasycone	22,9465	Kwasy Nasycone	12,4065	Kwasy Nasycone	19,7125	Kwasy Nasycone	24,432	
g		Węglowodany ogółem	242,365	Węglowodany ogółem	254,654	Węglowodany ogółem	265,295	Węglowodany ogółem	179,694	Węglowodany ogółem	223,66	
g		W tym cukry	13,9115	W tym cukry	19,3805	W tym cukry	15,3515	W tym cukry	19,9165	W tym cukry	24,797	
g		Błonnik pokarmowy	24,944	Błonnik pokarmowy	37,861	Błonnik pokarmowy	29,724	Błonnik pokarmowy	27,067	Błonnik pokarmowy	28,994	
mg		Sód	1088,08	Sód	1569	Sód	1548,43	Sód	1025,18	Sód	1174,4	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycza; 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

piątek 20 września 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z białej jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g
		Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g								
II			Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g			
OBIAŁ		Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dżem 1 szt.	25g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g								
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia		Energia		Energia		Energia		Energia	
kcal	2224,7	2224,7	2419	2419	2352,4	2352,4	2420,7	2420,7	2165,7	2165,7
g	Białko 114,82	Białko 114,82	Białko 132,15	Białko 132,15	Białko 131,88	Białko 131,88	Białko 122,94	Białko 122,94	Białko 113,13	Białko 113,13
g	Tłuszcz 82,445	Tłuszcz 82,445	Tłuszcz 104,74	Tłuszcz 104,74	Tłuszcz 102,34	Tłuszcz 102,34	Tłuszcz 92,08	Tłuszcz 92,08	Tłuszcz 82,405	Tłuszcz 82,405
g	Kwasy Nasycone 19,813	Kwasy Nasycone 19,813	Kwasy Nasycone 20,606	Kwasy Nasycone 20,606	Kwasy Nasycone 12,923	Kwasy Nasycone 12,923	Kwasy Nasycone 23,841	Kwasy Nasycone 23,841	Kwasy Nasycone 19,831	Kwasy Nasycone 19,831
g	Węglowodany ogółem 257,67	Węglowodany ogółem 257,67	Węglowodany ogółem 233,35	Węglowodany ogółem 233,35	Węglowodany ogółem 227,03	Węglowodany ogółem 227,03	Węglowodany ogółem 270,01	Węglowodany ogółem 270,01	Węglowodany ogółem 240,5	Węglowodany ogółem 240,5
g	W tym cukry 30,135	W tym cukry 30,135	W tym cukry 21,758	W tym cukry 21,758	W tym cukry 19,782	W tym cukry 19,782	W tym cukry 31,291	W tym cukry 31,291	W tym cukry 33,061	W tym cukry 33,061
g	Błonnik pokarmowy 23,754	Błonnik pokarmowy 23,754	Błonnik pokarmowy 33,091	Błonnik pokarmowy 33,091	Błonnik pokarmowy 22,67	Błonnik pokarmowy 22,67	Błonnik pokarmowy 32,294	Błonnik pokarmowy 32,294	Błonnik pokarmowy 27,074	Błonnik pokarmowy 27,074
mg	Sód 1239,4	Sód 1239,4	Sód 1647,5	Sód 1647,5	Sód 1440,3	Sód 1440,3	Sód 1482,3	Sód 1482,3	Sód 1162,5	Sód 1162,5

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach 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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 21 września 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Poledwica sopočka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z polewicy sopočkowej 30g *jaja/*soja/*gorczyca/	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g			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	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami 350g *gluten/*soja/	350g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Kolaćja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/ Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g				
		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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

kcal	Energia	2377,5	Energia	2521,1	Energia	2524,6	Energia	2262,9	Energia	2095,1
g	Białko	112,89	Białko	116,94	Białko	111,72	Białko	105,7	Białko	119,24
g	Tłuszcz	79,715	Tłuszcz	88,82	Tłuszcz	87,185	Tłuszcz	79,515	Tłuszcz	63,01
g	Kwasy Nasycone	22,113	Kwasy Nasycone	10,498	Kwasy Nasycone	10,168	Kwasy Nasycone	18,763	Kwasy Nasycone	20,863
g	Węglowodany ogółem	272,55	Węglowodany ogółem	274,66	Węglowodany ogółem	290,38	Węglowodany ogółem	242,18	Węglowodany ogółem	259,61
g	W tym cukry	32,057	W tym cukry	35,812	W tym cukry	33,837	W tym cukry	39,388	W tym cukry	35,378
g	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	43,548	Błonnik pokarmowy	36,803	Błonnik pokarmowy	41,321	Błonnik pokarmowy	29,678
mg	Sód	1379,1	Sód	1922,4	Sód	1650,5	Sód	1494	Sód	1231,3

**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. 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 22 września 2024

DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Cukrz. rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	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	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g						
II			Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g						
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sele r/	350g
	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g
	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	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	Tarte buraczki 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podawane										
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Dynia gotowana 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	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	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2204,1	Energia	2600,3	Energia	2246,4	Energia	2198,5	Energia	2001,1
g	Białko	95,476	Białko	126,25	Białko	115,51	Białko	105,19	Białko	114,09
g	Tłuszcz	98,637	Tłuszcz	118,52	Tłuszcz	104,34	Tłuszcz	107,14	Tłuszcz	71,657
g	Kwasy Nasycone	29,668	Kwasy Nasycone	24,547	Kwasy Nasycone	20,692	Kwasy Nasycone	26,298	Kwasy Nasycone	20,063
g	Węglowodany ogółem	233,7	Węglowodany ogółem	246,9	Węglowodany ogółem	215,86	Węglowodany ogółem	195,07	Węglowodany ogółem	228,37
g	W tym cukry	25,349	W tym cukry	15,089	W tym cukry	21,969	W tym cukry	30,335	W tym cukry	34,126
g	Błonnik pokarmowy	19,653	Błonnik pokarmowy	35,208	Błonnik pokarmowy	19,643	Błonnik pokarmowy	27,273	Błonnik pokarmowy	23,059
mg	Sód	1496,5	Sód	2449,7	Sód	1895,5	Sód	1436	Sód	1638,4

**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 zastrzeżony jest 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