

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 02 września 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g			
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Kefir szt. *mleko/	200g			
OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 350ml *seler/	350g			
	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g	Gulasz z udźca drobiowego 200g *gluten/*mleko/*seler/	200g			
	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g			
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g			
II	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			

kcal	Energia	1609	Energia	1954,7516			
g	Białko	91,7849	Białko	103,42489			
g	Tłuszcz	57,7886	Tłuszcz	66,128604			
g	Kwasy Nasycone	20,0335	Kwasy Nasycone	22,6135			
g	Węglowodany ogółem	180,72	Węglowodany ogółem	235,12026			
g	W tym cukry	13,4923	W tym cukry	22,492305			
g	Błonnik pokarmowy	28,1292	Błonnik pokarmowy	33,929225			
mg	Sód	1105,14	Sód	1456,1373			

**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**  
**wtorek 03 września 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0	
I	SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g			
		Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
		Pomidor 50g	50g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g			
		Roszonka	10g	Pomidor 50g	50g			
		masło 10g *mleko/	10g	Roszonka	10g			
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
				Herbata z cytryną	250g			
II			Sok wielowarzywny 300ml	300g				
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g				
	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy 100g *gluten/*jaja/	100g				
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g				
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g				
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podwieczorek								
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
		Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g			
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			

kcal	Energia	1541,08	Energia	1766,38			
g	Białko	97,6481	Białko	124,8781			
g	Tłuszcz	62,254	Tłuszcz	78,104			
g	Kwasy Nasycone	19,2282	Kwasy Nasycone	19,3182			
g	Węglowodany ogółem	145,213	Węglowodany ogółem	173,7134			
g	W tym cukry	13,0492	W tym cukry	23,799199			
g	Błonnik pokarmowy	21,4095	Błonnik pokarmowy	27,2895			
mg	Sód	2101,18	Sód	2334,082			

**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

środa 04 września 2024

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I SNIADANIE	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g			
	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g			
	Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g			
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
			Herbata z cytryną	250g			
II OBIAD	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole 350ml *gluten/*seler/	350g			
	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką *gluten/	150g			
	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g			
	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
III KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g			
kcal	Energia	1479,89	Energia	1817,34			
g	Białko	77,1924	Białko	106,2724			
g	Tłuszcz	67,84	Tłuszcz	83,19			
g	Kwasy Nasycone	19,0632	Kwasy Nasycone	20,6932			
g	Węglowodany ogółem	139,799	Węglowodany ogółem	159,289			
g	W tym cukry	23,083	W tym cukry	27,708			
g	Błonnik pokarmowy	24,638	Błonnik pokarmowy	26,918			
mg	Sód	1298,41	Sód	1575,512			

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**czwartek 05 września 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g			
	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem 50g *jaja/	50g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g			
	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Pierogi z mięsem 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem 5 szt.	80g			
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g			
	Kompot 250ml	250g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g			
Podwieczorek							
Kolacja	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z k. bulgur,ogórkiem,s. pom, fetą, soczewicą *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g			
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1620,73	Energia	1830,3807			
g	Białko	70,1035	Białko	79,998456			
g	Tłuszcz	68,694	Tłuszcz	77,784008			
g	Kwasy Nasycone	14,7097	Kwasy Nasycone	16,8097			
g	Węglowodany ogółem	168,04	Węglowodany ogółem	192,00512			
g	W tym cukry	27,747	W tym cukry	31,922002			
g	Błonnik pokarmowy	22,2931	Błonnik pokarmowy	26,523066			
mg	Sód	1294,26	Sód	1399,5611			

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 06 września 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g			
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g			
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			
	Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g			
II			Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g			
	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g			
	Ryż z warzywami 200g	200g	Ryż z warzywami 200g	200g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	Kielki	5g	Kielki	5g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g			

kcal	Energia	1523,88	Energia	1793,78			
g	Białko	99,4394	Białko	123,2694			
g	Tłuszcz	63,1025	Tłuszcz	73,552499			
g	Kwasy Nasycone	14,688	Kwasy Nasycone	14,778			
g	Węglowodany ogółem	137,878	Węglowodany ogółem	156,8775			
g	W tym cukry	19,5355	W tym cukry	23,9855			
g	Błonnik pokarmowy	17,424	Błonnik pokarmowy	19,704			
mg	Sód	928,407	Sód	1205,507			

**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**  
**sobota 07 września 2024**

DIETA		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0		0		0	
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g						
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g						
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II				Skyr szt. *mleko/	140g						
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g							
	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g							
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g							
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g							
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g							
Podwieczorek											
KOLACJA	II	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g						
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g						
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g						
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g						
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g						
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
III	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g							

kcal	Energia	1553,47	Energia	1797,67						
g	Białko	86,3784	Białko	112,4384						
g	Tłuszcz	53,6355	Tłuszcz	69,935499						
g	Kwasy Nasycone	16,244	Kwasy Nasycone	16,424						
g	Węglowodany ogółem	179,934	Węglowodany ogółem	214,1345						
g	W tym cukry	29,7855	W tym cukry	34,6855						
g	Błonnik pokarmowy	24,31	Błonnik pokarmowy	28,87						
mg	Sód	1849,22	Sód	2189,224						

**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 08 września 2024**

DIETA	Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		0	0	0
I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g			
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g			
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
II			Skyr szt. *mleko/	140g			
OBIAD	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa 350ml *mleko/*seler/	350g			
	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbaską drobiową 25 *gluten/*mleko/*seler/	250g			
	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g	Makaron pełnoziarnisty 100g *gluten/*soja/	100g			
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Podwieczorek							
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g			
	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g			
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g			
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g			

kcal	Energia	1553,47	Energia	1797,67			
g	Białko	86,3784	Białko	112,4384			
g	Tłuszcz	53,6355	Tłuszcz	69,935499			
g	Kwasy Nasycone	16,244	Kwasy Nasycone	16,424			
g	Węglowodany ogółem	179,934	Węglowodany ogółem	214,1345			
g	W tym cukry	29,7855	W tym cukry	34,6855			
g	Błonnik pokarmowy	24,31	Błonnik pokarmowy	28,87			
mg	Sód	1849,22	Sód	2189,224			

**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