



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 05 listopada 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     | SNIADANIE | Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/             | 300g   | Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/                 | 300g   | Płatki kukurydziane 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   |
|       |           | Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/               | 60g    | Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/                   | 60g    | Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/                | 60g  | Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/                                   | 60g   | Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/   | 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  |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  |   |  |   |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  |   |  |   |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  | Jabłko 1szt.                                    | 180g   | Jabłko 1szt.                                    |
| II    | OBIAD     | 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  |
|       |           | Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/         | 100g   | Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/             | 100g   | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/                    | 100g   | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/                                       | 100g  | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/   | 100g  |
|       |           | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/               | 80g    | Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/                   | 80g    | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/                     | 180g   | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/  | 150g  | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/  | 150g  |
|       |           | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/                    | 180g   | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/                        | 180g   | Tarte buraczki 150g                                     | 150g   | Surówka z buraków z cebulką 150g   | 150g  | Surówka z buraków z cebulką 150g   | 150g  |
|       |           | Surówka z buraków z cebulką 150g                       | 150g   | Surówka z buraków z cebulką 150g                           | 150g   | Kompot 250ml  | 250g   | Kompot 250ml   | 250g  | Kompot 250ml   | 250g  |
|       |           | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   |   |  |  |   |  |   |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  |   |  |   |
|       |           |  |        |  |        |   | Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g  |   |  |   |
| III   | 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   |
|       |           | 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  |
|       |           | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/   | 30g    | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/       | 30g    | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/    | 30g  | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/                       | 30g   | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/   | 30g   |
|       |           | Ogórek 50g   | 50g    | Salata 30g   | 30g    | Salata 30g  | 30g  | Ogórek 50g   | 50g   | Ogórek 50g   | 50g   |
|       |           | Salata 30g   | 30g    | masło 10g *mleko/  | 10g    | Margaryna miękka kubkowa                                | 10g  | Salata 30g   | 30g   | Salata 30g   | 30g   |
|       |           | 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  |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  |   |  |   |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  |   |  |   |
|       |           |  |        |  |        |   |  |  | Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ | 80g  | Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ |
| kcal  |           | Energia  | 2166,1 | Energia  | 2076,4 | Energia   | 1960,3   | Energia  | 2306,7  | Energia  | 2070  |
| g     |           | Białko   | 120,04 | Białko   | 117,93 | Białko  | 116,75   | Białko   | 139,03  | Białko   | 130,92  |
| g     |           | Tłuszcz  | 62,91  | Tłuszcz  | 62,23  | Tłuszcz   | 57,658   | Tłuszcz  | 81,228  | Tłuszcz  | 75,453  |
| g     |           | Kwasy Nasycone   | 17,054 | Kwasy Nasycone   | 16,908 | Kwasy Nasycone  | 6,5982   | Kwasy Nasycone   | 19,659  | Kwasy Nasycone   | 16,519  |
| g     |           | Węglowodany ogółem                                     | 273,45 | Węglowodany ogółem   | 256,03 | Węglowodany ogółem                                      | 240,25   | Węglowodany ogółem   | 280,71  | Węglowodany ogółem   | 245,28  |
| g     |           | W tym cukry  | 21,346 | W tym cukry  | 20,496 | W tym cukry   | 29,091   | W tym cukry  | 22,326  | W tym cukry  | 21,076  |
| g     |           | Błonnik pokarmowy                                      | 34,329 | Błonnik pokarmowy  | 28,179 | Błonnik pokarmowy                                       | 27,765   | Błonnik pokarmowy  | 42,89   | Błonnik pokarmowy  | 37,57   |
| mg    |           | Sód  | 1549   | Sód  | 1388,2 | Sód   | 1457,7   | Sód  | 1889,9  | Sód  | 1447,5  |

**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. 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 06 listopada 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  | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/                 | 300g   | Chleb pszenny 75g *gluten/                               | 75g  | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/   | 300g                          | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g                          | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g |
|              |    | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/            | 50g  | Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/                 | 300g   | Chleb pszenny 75g *gluten/   | 75g                           | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                           | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g  |
|              |    | 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                          | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g |
|              |    | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową                  | 60g  | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową                  | 60g  | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową  | 60g                           | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c              | 60g                           | Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową d/c              | 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 |
|              | II |  |  |  |  |  | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g   | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g   |      |
| OBIAD        |    | Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/             | 350g   | Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/             | 350g   | Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/   | 350g                          | Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/             | 350g                          | Rosół z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/             | 350g |
|              |    | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/         | 250g   | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/         | 250g   | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/   | 250g                          | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/         | 250g                          | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej *jaja/         | 250g |
|              |    | Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/                | 80g  | Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/                | 80g  | Ziemniaki gotowane 180g  | 180g                          | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g                          | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g |
|              |    | Ziemniaki gotowane 180g                                  | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g                                  | 180g   | Kompot 250ml   | 250g                          | Kompot 250ml   | 250g                          | Kompot 250ml   | 250g |
|              |    | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   |  |                               |  |                               |  |      |
| Podwieczorek |    |  |  |  |  |  |                               |  |                               |  |      |
| 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  |
|              |    | Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/        | 100g   | Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/                      | 100g   | Pasta z białej z jogurtem *jaja/*mleko/  | 100g                          | Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/        | 100g                          | Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/        | 100g |
|              |    | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 100g   | 100g   | Pomidor bez skóry 100g   | 100g                          | Pomidor 50g  | 50g                           | Pomidor 50g  | 50g  |
|              |    | Papryka 50g  | 50g  | masło 10g *mleko/  | 10g  | Margaryna miękka kubkowa   | 10g                           | Papryka 50g  | 50g                           | Papryka 50g  | 50g  |
|              |    | masło 10g *mleko/  | 10g  | Herbata rumiankowa                                       | 250g   | Herbata rumiankowa   | 250g                          | masło 10g *mleko/  | 10g                           | masło 10g *mleko/  | 10g  |
|              |    | Herbata rumiankowa                                       | 250g   |  |  |  |                               | Herbata rumiankowa                                       | 250g                          | Herbata rumiankowa                                       | 250g |
|              | II | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                      | 100g   | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/                      | 100g   | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/  | 100g                          | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/            | 80g                           | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/            | 80g  |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2384,1 | Energia            | 2289,3 | Energia            | 2190,4 | Energia            | 2318,3 | Energia            | 2318,3 |
| g    | Białko             | 120,18 | Białko             | 118,02 | Białko             | 116,48 | Białko             | 122,84 | Białko             | 122,84 |
| g    | Tłuszcz            | 87,357 | Tłuszcz            | 86,494 | Tłuszcz            | 79,196 | Tłuszcz            | 89,624 | Tłuszcz            | 89,624 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 31,052 | Kwasy Nasycone     | 30,962 | Kwasy Nasycone     | 20,962 | Kwasy Nasycone     | 32,596 | Kwasy Nasycone     | 32,596 |
| g    | Węglowodany ogółem | 283,03 | Węglowodany ogółem | 266,36 | Węglowodany ogółem | 258,74 | Węglowodany ogółem | 251,93 | Węglowodany ogółem | 251,93 |
| g    | W tym cukry        | 18,365 | W tym cukry        | 17,539 | W tym cukry        | 16,55  | W tym cukry        | 17,901 | W tym cukry        | 17,901 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 28,397 | Błonnik pokarmowy  | 22,724 | Błonnik pokarmowy  | 20,687 | Błonnik pokarmowy  | 30,41  | Błonnik pokarmowy  | 30,41  |
| mg   | Sód                | 1614,1 | Sód                | 1463,2 | Sód                | 1453,4 | Sód                | 1866,4 | Sód                | 1866,4 |

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**czwartek 07 listopada 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       | SNIADANIE | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/                                   | 300g   | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/                                  | 300g   | Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/                                  | 300g   | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/  | 150g   | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/  | 150g   |
|         |           | Bułka pszenna 50g *gluten/   | 50g    | Bułka pszenna 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    | Twaróg 100g *mleko/  | 100g   | Twaróg 100g *mleko/  | 100g   |
|         |           | Twaróg 100g *mleko/  | 100g   | Twaróg 100g *mleko/   | 100g   | Twaróg 100g *mleko/   | 100g   | masło 10g *mleko/  | 10g    | Ogórek 50g   | 50g    |
|         |           | Dżem 2 szt.  | 50g    | Dżem 2 szt.   | 50g    | Dżem 2 szt.   | 50g    | Ogórek 100g  | 100g   | Kiełki   | 5g     |
|         |           | Ogórek 50g   | 50g    | masło 10g *mleko/   | 10g    | Kiełki  | 5g     | Herbata z cytryną  | 250g   | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|         |           | Kiełki   | 5g     | Kiełki  | 5g     | Margaryna miękka kubkowa  | 10g    |  |        | Herbata z cytryną  | 250g   |
|         |           | masło 10g *mleko/  | 10g    | Herbata z cytryną   | 250g   | Herbata z cytryną   | 250g   |  |        |  |        |
|         |           | Herbata z cytryną  | 250g   |   |        |   |        |  |        |  |        |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
| II      |           |  |        |   |        |   |        | Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/                   | 80g    | Kiwi 1szt.   | 75g    |
| 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   |
|         |           | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/                  | 100g   | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/                           | 100g   | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/                           | 100g   | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/                      | 100g   | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/  | 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   | Gotowane warzywa 150g *seler/   | 150g   | Gotowane warzywa 150g *seler/   | 150g   | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/                                   | 150g   | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/   | 150g   |
|         |           | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml  | 250g   | Kompot 250ml  | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   |
| KOLACJA | I         | Chleb razowy 30g *gluten/  | 30g    | Chleb pszenny 25g *gluten/  | 25g    | Chleb pszenny 25g *gluten/  | 25g    | Salatka z bulgurem. susz. pom., ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/     | 250g   | Chleb razowy 30g *gluten/  | 30g    |
|         |           | Salatka z bulgurem. susz. pom., ciecierzycą i kurcz *gluten/*gorczyca/ | 250g   | Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/ | 250g   | Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/ | 250g   | masło 10g *mleko/  | 10g    | Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurcza *gluten/*gorczyca/                        | 250g   |
|         |           | masło 10g *mleko/  | 10g    | masło 10g *mleko/   | 10g    | Margaryna miękka kubkowa  | 10g    | Herbata czarna b/c   | 250g   | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|         |           | Herbata czarna b/c   | 250g   | Herbata czarna b/c  | 250g   | Herbata czarna b/c  | 250g   |  |        | Herbata czarna b/c   | 250g   |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
|         |           |  |        |   |        |   |        |  |        |  |        |
| II      |           | Mus owsianka 1szt. *mleko/   | 100g   | Mus owsianka 1szt. *mleko/  | 100g   | Mus owsianka 1szt. *mleko/  | 100g   | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/                    | 100g   | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/                                      | 100g   |
| kcal    |           | Energia  | 2302,5 | Energia   | 2345,4 | Energia   | 2324,8 | Energia  | 2511,9 | Energia  | 2395,7 |
| g       |           | Białko   | 118,41 | Białko  | 118,95 | Białko  | 118,83 | Białko   | 139,42 | Białko   | 134,42 |
| g       |           | Tłuszcz  | 88,36  | Tłuszcz   | 97,055 | Tłuszcz   | 94,655 | Tłuszcz  | 113,57 | Tłuszcz  | 108,7  |
| g       |           | Kwasy Nasycone   | 23,272 | Kwasy Nasycone  | 25,937 | Kwasy Nasycone  | 15,937 | Kwasy Nasycone   | 22,121 | Kwasy Nasycone   | 19,08  |
| g       |           | Węglowodany ogółem   | 252,8  | Węglowodany ogółem  | 243,06 | Węglowodany ogółem  | 243    | Węglowodany ogółem   | 228,19 | Węglowodany ogółem   | 216,26 |
| g       |           | W tym cukry  | 27,958 | W tym cukry   | 31,433 | W tym cukry   | 31,433 | W tym cukry  | 10,468 | W tym cukry  | 10,213 |
| g       |           | Błonnik pokarmowy  | 22,75  | Błonnik pokarmowy   | 21,389 | Błonnik pokarmowy   | 21,389 | Błonnik pokarmowy  | 26,973 | Błonnik pokarmowy  | 26,308 |
| mg      |           | Sód  | 784,46 | Sód   | 745,83 | Sód   | 768,43 | Sód  | 1545,2 | Sód  | 1281,3 |

**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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**piątek 08 listopada 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            | SNIADANIE  | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g   | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g  | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g   | 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  |
|              |  | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g   | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g  | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g   | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g   | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g |
|              |  | 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  |
|              |  | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 100g   | 100g  | Pomidor bez skóry 100g   | 100g   | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 50g  | 50g  |
|              |  | Ogórek 50g   | 50g  | masło 10g *mleko/  | 10g   | Margaryna miękka kubkowa                                       | 10g  | Ogórek 50g   | 50g  | Ogórek 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           |  |  |  |  |   | Serek wiejski 1 szt.   | 200g   | Serek wiejski 1 szt.   | 200g   |  |      |
| I            | OBIAD  | Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/                           | 350g   | Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/                           | 350g  | Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/                           | 350g   | Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/                           | 350g   | Zupa buraczkowa 350ml *mleko/*seler/                           | 350g |
|              |  | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g   | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g  | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g   | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g   | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g |
|              |  | Ziemniaki gotowane 180g  | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g  | 180g  | Ziemniaki gotowane 180g  | 180g   | Ziemniaki gotowane 150g  | 150g   | Ziemniaki gotowane 150g  | 150g |
|              |  | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g  | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g |
| Podwieczorek |  |  |  |  |   | Budyń 250ml *gluten/*mleko/                                    | 250g   |  |  |  |      |
| I            | 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  |
|              |  | Szynka wiejska 60g   | 60g  | Szynka wiejska 60g   | 60g   | Szynka wiejska 60g   | 60g  | Szynka wiejska 60g   | 60g  | Szynka wiejska 60g   | 60g  |
|              |  | Mix sałat z pomidorkami  | 50g  | Mix sałat z pomidorkami  | 50g   | Mix sałat z pomidorkami  | 50g  | Mix sałat z pomidorkami  | 50g  | Mix sałat z pomidorkami  | 50g  |
|              |  | masło 10g *mleko/  | 10g  | masło 10g *mleko/  | 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           |  | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/                     | 100g   | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/                     | 100g  | Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/                     | 100g   | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/                 | 80g  | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/                 | 80g  |

|      |                    |         |                    |         |                    |         |                    |         |                    |        |
|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2262,91 | Energia            | 2183    | Energia            | 2162,41 | Energia            | 2491    | Energia            | 2358   |
| g    | Białko             | 103,235 | Białko             | 101,825 | Białko             | 101,705 | Białko             | 129,845 | Białko             | 125    |
| g    | Tłuszcz            | 80,6281 | Tłuszcz            | 80,0881 | Tłuszcz            | 77,6881 | Tłuszcz            | 96,0531 | Tłuszcz            | 92,838 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 15,8982 | Kwasy Nasycone     | 15,7872 | Kwasy Nasycone     | 5,7872  | Kwasy Nasycone     | 19,2832 | Kwasy Nasycone     | 17,203 |
| g    | Węglowodany ogółem | 250,754 | Węglowodany ogółem | 236,414 | Węglowodany ogółem | 236,354 | Węglowodany ogółem | 246,458 | Węglowodany ogółem | 225,36 |
| g    | W tym cukry        | 23,5833 | W tym cukry        | 22,8033 | W tym cukry        | 22,8033 | W tym cukry        | 23,9133 | W tym cukry        | 17,188 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 31,6412 | Błonnik pokarmowy  | 27,2412 | Błonnik pokarmowy  | 27,2412 | Błonnik pokarmowy  | 36,4562 | Błonnik pokarmowy  | 36,426 |
| mg   | Sód                | 1727,81 | Sód                | 1574,71 | Sód                | 1597,31 | Sód                | 1830,87 | Sód                | 1830,3 |

**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 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**  
**sobota 09 listopada 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            | SNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                  | 300g   | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                   | 300g   | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/  | 300g   | Skyr szt. *mleko/  | 140g   | Skyr szt. *mleko/  | 140g   |
|              |           | Bułka razowa 70g *gluten/                              | 70g  | Bułka kajzerka 50g *gluten/                             | 50g  | Bułka kajzerka 50g *gluten/  | 50g    | Bułka razowa 70g *gluten/                                      | 70g    | Bułka razowa 70g *gluten/                                      | 70g    |
|              |           | Chleb pszenny 25g *gluten/                             | 25g  | Chleb pszenny 25g *gluten/                              | 25g  | Chleb pszenny 25g *gluten/   | 25g    | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                        | 100g   | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                        | 100g   |
|              |           | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                | 100g   | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                 | 100g   | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/  | 100g   | masło 10g *mleko/  | 10g    | Pomidor 50g  | 50g    |
|              |           | Pomidor 50g  | 50g  | Pomidor 50g   | 50g  | Pomidor 50g  | 50g    | Pomidor 50g  | 50g    | Salata 30g   | 30g    |
|              |           | Salata 30g   | 30g  | Salata 30g  | 30g  | Salata 30g   | 30g    | Salata 30g   | 30g    | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|              |           | masło 10g *mleko/                                      | 10g  | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Margaryna miękka kubkowa   | 10g    | 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 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   |
|              |           | Kociorek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami      | 250g   | Kociorek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami       | 250g   | Kociorek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami  | 250g   | Kociorek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami              | 250g   | Kociorek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami              | 250g   |
|              |           | Kasza gryczana 180g                                    | 180g   | Kasza jęczmienna 180g                                   | 180g   | Kasza jęczmienna 180g  | 180g   | Kasza gryczana 150g  | 150g   | Kasza gryczana 150g  | 150g   |
|              |           | Jabłko 1szt.   | 180g   | Kompot 250ml  | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   |
|              |           | Kompot 250ml   | 250g   | Jabłko 1szt.  | 180g   | Banan 1szt.  | 120g   |  |        |  |        |
| Podwieczorek |           |  |  |   |  | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/  | 80g    |  |        |  |        |
| I            | 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    |
|              |           | Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/                 | 100g   | Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/                  | 100g   | Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/   | 100g   | Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/                         | 100g   | Kurczak w galarecie 100g *soja/*seler/                         | 100g   |
|              |           | Papryka 50g  | 50g  | Salata 30g  | 30g  | Salata 30g   | 30g    | masło 10g *mleko/  | 10g    | Papryka 50g  | 50g    |
|              |           | Salata 30g   | 30g  | masło 10g *mleko/                                       | 10g  | Margaryna miękka kubkowa   | 10g    | Papryka 50g  | 50g    | Salata 30g   | 30g    |
|              |           | masło 10g *mleko/                                      | 10g  | Herbata rumiankowa                                      | 250g   | Herbata rumiankowa   | 250g   | Salata 30g   | 30g    | masło 10g *mleko/  | 10g    |
|              |           | Herbata rumiankowa                                     | 250g   |   |  |  |        | Herbata rumiankowa   | 250g   | Herbata rumiankowa   | 250g   |
|              |           |  |  |   |  |  |        |  |        |  |        |
| II           |           | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                               | 100g   | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                                | 100g   | Mus ryżowy 1szt. *mleko/   | 100g   | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g   | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g   |
| kcal         |           | Energia  | 2391,7   | Energia   | 2262,6   | Energia  | 2268,4 | Energia  | 2499,8 | Energia  | 2276,5 |
| g            |           | Białko   | 114,86   | Białko  | 106,84   | Białko   | 107,2  | Białko   | 139,44 | Białko   | 128,63 |
| g            |           | Tłuszcz  | 51,571   | Tłuszcz   | 49,858   | Tłuszcz  | 47,098 | Tłuszcz  | 72,046 | Tłuszcz  | 69,351 |
| g            |           | Kwasy Nasycone   | 18,411   | Kwasy Nasycone  | 18,268   | Kwasy Nasycone   | 8,2677 | Kwasy Nasycone   | 16,501 | Kwasy Nasycone   | 16,291 |
| g            |           | Węglowodany ogółem                                     | 286,02   | Węglowodany ogółem                                      | 265,35   | Węglowodany ogółem   | 271,71 | Węglowodany ogółem   | 272,08 | Węglowodany ogółem   | 235,79 |
| g            |           | W tym cukry  | 28,626   | W tym cukry   | 26,451   | W tym cukry  | 35,631 | W tym cukry  | 21,926 | W tym cukry  | 20,876 |
| g            |           | Błonnik pokarmowy                                      | 33,61  | Błonnik pokarmowy                                       | 27,322   | Błonnik pokarmowy  | 25,762 | Błonnik pokarmowy  | 41,64  | Błonnik pokarmowy  | 36,32  |
| mg           |           | Sód  | 1165,2   | Sód   | 950,86   | Sód  | 971,06 | Sód  | 1747,4 | Sód  | 1412,1 |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonuplaki; 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 10 listopada 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 bogatoreszkowa |  |        |
|--------------|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--------|
|              |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |        |
| I            | SNIADANIE  | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/             | 300g   | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/             | 300g  | Chleb pszenny 75g *gluten/   | 75g  | Serek wiejski 1 szt.                             | 200g  | Serek wiejski 1 szt.                             | 200g   |
|              |  | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/    | 50g  | Chleb pszenny 75g *gluten/                       | 75g   | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/                               | 300g   | Chleb razowy 60g *gluten/                        | 60g   | Chleb razowy 60g *gluten/                        | 60g    |
|              |  | Kielbaski białe 3 szt. *soja/                    | 90g  | Kielbaski białe 3 szt. *soja/                    | 90g   | Kielbaski białe 3 szt. *soja/                                      | 90g  | Kielbaski białe 3 szt. *soja/                    | 90g   | Kielbaski białe 3 szt. *soja/                    | 90g    |
|              |  | Pomidor 50g                                      | 50g  | Pomidor 100g                                     | 100g  | Pomidor bez skóry 100g   | 100g   | Pomidor 50g                                      | 50g   | Pomidor 50g                                      | 50g    |
|              |  | Ogórek 50g                                       | 50g  | masło 10g *mleko/                                | 10g   | Margaryna miękka kubkowa   | 10g  | Ogórek 50g                                       | 50g   | Ogórek 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        | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                        | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                            | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                         | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/  | 350g   | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/   | 350g   |        |
|              | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/                    | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/                        | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/                     | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/  | 100g   | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/   | 100g   |        |
|              | Ziemniaki gotowane 180g                                | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g                                    | 180g   | Ziemniaki gotowane 180g                                 | 180g   | Ziemniaki gotowane 150g  | 150g   | Ziemniaki gotowane 150g   | 150g   |        |
|              | Surówka bułgarska z papryką 150g                       | 150g   | Fasolka szparagowa gotowana 150g                           | 150g   | Fasolka szparagowa gotowana 150g                        | 150g   | Surówka bułgarska z papryką 150g   | 150g   | Surówka bułgarska z papryką 150g  | 150g   |        |
|              | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml  | 250g   | Kompot 250ml   | 250g   | Kompot 250ml  | 250g   |        |
| Podwieczorek |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |        |
| 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    |
|              |  | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g   | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g  | Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/ | 100g   | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g  | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g   |
|              |  | Ogórek kiszony 60g                               | 60g  | Pomidor 50g                                      | 50g   | Pomidor bez skóry 50g  | 50g  | Salata 30g                                       | 30g   | Ogórek kiszony 60g                               | 60g    |
|              |  | Salata 30g                                       | 30g  | Salata 30g                                       | 30g   | Salata 30g   | 30g  | Ogórek kiszony 60g                               | 60g   | Salata 30g                                       | 30g    |
|              |  | masło 10g *mleko/                                | 10g  | masło 10g *mleko/                                | 10g   | Margaryna miękka kubkowa   | 10g  | masło 10g *mleko/                                | 10g   | masło 10g *mleko/                                | 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   | Sok wielowarzywny 300ml                                    | 300g   | Sok wielowarzywny 300ml                                 | 300g   | Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/                           | 80g  | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/  | 80g  |        |
| kcal         |  | Energia  | 2375,8   | Energia  | 2247,2  | Energia  | 2115,2   | Energia  | 2467,7  | Energia  | 2467,7 |
| g            |  | Białko   | 103,55   | Białko   | 104,61  | Białko   | 105,13   | Białko   | 117,29  | Białko   | 117,29 |
| g            |  | Tłuszcz  | 101  | Tłuszcz  | 95,844  | Tłuszcz  | 80,414   | Tłuszcz  | 114,57  | Tłuszcz  | 114,57 |
| g            |  | Kwasy Nasycone                                   | 27,733   | Kwasy Nasycone                                   | 27,622  | Kwasy Nasycone   | 17,622   | Kwasy Nasycone                                   | 29,734  | Kwasy Nasycone                                   | 29,734 |
| g            |  | Węglowodany ogółem                               | 261,44   | Węglowodany ogółem                               | 240,24  | Węglowodany ogółem   | 240,97   | Węglowodany ogółem                               | 235,64  | Węglowodany ogółem                               | 235,64 |
| g            |  | W tym cukry                                      | 16,866   | W tym cukry                                      | 15,966  | W tym cukry  | 16,426   | W tym cukry                                      | 23,571  | W tym cukry                                      | 23,571 |
| g            |  | Błonnik pokarmowy                                | 27,387   | Błonnik pokarmowy                                | 29,082  | Błonnik pokarmowy  | 29,065   | Błonnik pokarmowy                                | 30,808  | Błonnik pokarmowy                                | 30,808 |
| mg           |  | Sód  | 1600,9   | Sód  | 1392,2  | Sód  | 1360,1   | Sód  | 1932,6  | Sód  | 1932,6 |

**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. 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