

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 30 grudnia 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	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 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
		Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	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							Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g	
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 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		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
Podliczonek							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1 szt. *gluten/*jajka/*seler/	100g			
KOLACJA	I	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	peńnozianisty z truskawkami i twarogiem 35	300g	peńnozianisty z truskawkami i twarogiem 35	300g
		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
										Jabłko 1szt.	180g
=		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polewką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

	kcal	Energia	2151,2	Energia	2115,4	Energia	2105,1	Energia	2217,5	Energia	1987,8
g		Białko	123,44	Białko	122,97	Białko	122,91	Białko	149,71	Białko	139,78
g		Tłuszcz	54,761	Tłuszcz	54,696	Tłuszcz	53,496	Tłuszcz	82,516	Tłuszcz	69,436
g		Kwasy Nasycone	13,211	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	14,641	Kwasy Nasycone	12,931
g		Węglowodany ogółem	281,69	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	274,76	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	232,06
g		W tym cukry	55,116	W tym cukry	54,731	W tym cukry	54,731	W tym cukry	27,126	W tym cukry	30,016
g		Błonnik pokarmowy	36,813	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	34,793
mg		Sód	1222,5	Sód	1143,7	Sód	1155	Sód	1861,8	Sód	1435,4

**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 dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 31 grudnia 2024											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątróbowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g	Szynka kanapkowa schabowa 30g	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa 350ml *mleko/	350g
		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	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
		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
=		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2298,7	Energia	2086,2	Energia	1892,1	Energia	2507,9	Energia	2245,7	
g	Białko	120,48	Białko	117,31	Białko	118,77	Białko	146,2	Białko	137,71	
g	Tłuszcz	86,475	Tłuszcz	75,42	Tłuszcz	58,105	Tłuszcz	91,451	Tłuszcz	82,841	
g	Kwasy Nasycone	23,116	Kwasy Nasycone	22,816	Kwasy Nasycone	8,526	Kwasy Nasycone	29,176	Kwasy Nasycone	24,117	
g	Węglowodany ogółem	257,34	Węglowodany ogółem	234,94	Węglowodany ogółem	226,59	Węglowodany ogółem	264,56	Węglowodany ogółem	229,51	
g	W tym cukry	19,286	W tym cukry	18,255	W tym cukry	27,695	W tym cukry	21,885	W tym cukry	20,805	
g	Błonnik pokarmowy	25,812	Błonnik pokarmowy	20,399	Błonnik pokarmowy	21,529	Błonnik pokarmowy	36,77	Błonnik pokarmowy	31,45	
mg	Sód	1973,6	Sód	1752,5	Sód	1694,4	Sód	2608,9	Sód	2153,8	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 01 stycznia 2025										
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	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*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
	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II						Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	
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	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kopytka 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak 150g	150g	Kasza pęczak 150g	150g
	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
=	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g
kcal	Energia	2455,1	Energia	2369,1	Energia	2249,9	Energia	2640,7	Energia	2640,7
g	Białko	117,24	Białko	115,41	Białko	115,79	Białko	139,82	Białko	139,82
g	Tłuszcz	91,104	Tłuszcz	90,099	Tłuszcz	76,268	Tłuszcz	98,984	Tłuszcz	98,984
g	Kwasy Nasycone	28,396	Kwasy Nasycone	28,306	Kwasy Nasycone	19,606	Kwasy Nasycone	26,472	Kwasy Nasycone	26,472
g	Węglowodany ogółem	290,42	Węglowodany ogółem	275,08	Węglowodany ogółem	275,58	Węglowodany ogółem	292,05	Węglowodany ogółem	292,05
g	W tym cukry	24,124	W tym cukry	22,649	W tym cukry	23,308	W tym cukry	20,149	W tym cukry	20,149
g	Błonnik pokarmowy	28,962	Błonnik pokarmowy	24,102	Błonnik pokarmowy	24,085	Błonnik pokarmowy	38,897	Błonnik pokarmowy	38,897
mg	Sód	1621,2	Sód	1409,5	Sód	1364,8	Sód	2383,3	Sód	2383,3

**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											
czwartek 02 stycznia 2025											
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	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	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
II						Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	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	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
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek						Serek wiejski 1 szt.	200g				
KOLACJA	I	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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salmon, pomidorem i kurcza b/m	250g	kurczakiem i pomidorem	250g	kurczakiem i pomidorem	250g	Salmon, pomidorem i kurczakiem c	250g	Salmon, pomidorem i kurczakiem c	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
=		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2308,6	Energia	2104,6	Energia	2072,1	Energia	2363,3	Energia	2169,3	
g	Białko	112,24	Białko	112,57	Białko	112,23	Białko	110,29	Białko	88,286	
g	Tłuszcz	99,68	Tłuszcz	94,017	Tłuszcz	91,497	Tłuszcz	95,189	Tłuszcz	85,189	
g	Kwasy Nasycone	32,1	Kwasy Nasycone	34,28	Kwasy Nasycone	24,28	Kwasy Nasycone	32,723	Kwasy Nasycone	32,723	
g	Węglowodany ogółem	279,08	Węglowodany ogółem	239,17	Węglowodany ogółem	236,45	Węglowodany ogółem	264,51	Węglowodany ogółem	260,51	
g	W tym cukry	22,209	W tym cukry	19,71	W tym cukry	18,186	W tym cukry	25,059	W tym cukry	21,059	
g	Błonnik pokarmowy	30,667	Błonnik pokarmowy	24,946	Błonnik pokarmowy	24,562	Błonnik pokarmowy	36,494	Błonnik pokarmowy	36,494	
mg	Sód	1343,1	Sód	1026,4	Sód	933,56	Sód	1494,8	Sód	1354,8	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 03 stycznia 2025											
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	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	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g
		Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasta z jaj z awokado *jaja/	100g	Pasta z białek jaj z awokado *jaja/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		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 razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	
OBIAD		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 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g
		Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g	Marchewka z groszkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	Podliczonek	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa 20g	20g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
		III						Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2271,8	Energia	2224,1	Energia	2319,5	Energia	2376,7	Energia	2376,7
g		Białko	116,99	Białko	115,61	Białko	115,21	Białko	131,85	Białko	131,85
g		Tłuszcz	84,651	Tłuszcz	82,695	Tłuszcz	96,621	Tłuszcz	104,09	Tłuszcz	104,09
g		Kwasy Nasycone	27,598	Kwasy Nasycone	19,883	Kwasy Nasycone	9,838	Kwasy Nasycone	30,616	Kwasy Nasycone	30,616
g		Węglowodany ogółem	258,56	Węglowodany ogółem	254,02	Węglowodany ogółem	248,32	Węglowodany ogółem	224,27	Węglowodany ogółem	224,27
g		W tym cukry	27,458	W tym cukry	27,21	W tym cukry	26,852	W tym cukry	21,713	W tym cukry	21,713
g		Błonnik pokarmowy	28,583	Błonnik pokarmowy	25,569	Błonnik pokarmowy	23,865	Błonnik pokarmowy	32,501	Błonnik pokarmowy	32,501
mg		Sód	1330,6	Sód	1312,2	Sód	1286,6	Sód	1623,3	Sód	1623,3

**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**  
**sobota 04 stycznia 2025**

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	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
		Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	Półdewica sopocka 30g *soja/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
	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	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Podliczonek											
=	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
		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
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
kcal	Energia	2456	Energia	2377,5	Energia	2307	Energia	2515,3	Energia	2515,3	
g	Białko	114,51	Białko	112,89	Białko	104,22	Białko	116,58	Białko	116,58	
g	Tłuszcz	80,535	Tłuszcz	79,715	Tłuszcz	75,965	Tłuszcz	91,58	Tłuszcz	91,58	
g	Kwasy Nasycone	22,203	Kwasy Nasycone	22,113	Kwasy Nasycone	11,708	Kwasy Nasycone	20,498	Kwasy Nasycone	20,498	
g	Węglowodany ogółem	286,47	Węglowodany ogółem	272,55	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	268,3	Węglowodany ogółem	268,3	
g	W tym cukry	33,537	W tym cukry	32,057	W tym cukry	31,607	W tym cukry	26,632	W tym cukry	26,632	
g	Błonnik pokarmowy	36,513	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	45,108	Błonnik pokarmowy	45,108	
mg	Sód	1594,5	Sód	1379,1	Sód	1127,2	Sód	1902,2	Sód	1902,2	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastępowany możliwie wymiary 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 05 stycznia 2025											
DIETA	Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątróbowa)		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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II							Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
OBIAD		Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	350g	Zupa neapolitańska z makaronem 350ml *gluten/*soja/*mleko/*sel	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 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
KOLACJA	Podliczonek										
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g
		Kielbaski śniadaniowe 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
Herbata owocowa	250g										
=		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2373,8	Energia	2232,3	Energia	2135,2	Energia	2564,3	Energia	2620,9
g		Białko	101,18	Białko	96,591	Białko	96,846	Białko	126,47	Białko	126,37
g		Tłuszcz	106,37	Tłuszcz	98,692	Tłuszcz	92,257	Tłuszcz	120,38	Tłuszcz	120,92
g		Kwasy Nasycone	33,093	Kwasy Nasycone	29,623	Kwasy Nasycone	19,313	Kwasy Nasycone	34,487	Kwasy Nasycone	34,547
g		Węglowodany ogółem	252,29	Węglowodany ogółem	241,66	Węglowodany ogółem	234,15	Węglowodany ogółem	239,48	Węglowodany ogółem	246,96
g		W tym cukry	22,914	W tym cukry	22,069	W tym cukry	31,509	W tym cukry	14,069	W tym cukry	15,089
g		Błonnik pokarmowy	24,743	Błonnik pokarmowy	19,693	Błonnik pokarmowy	20,823	Błonnik pokarmowy	28,288	Błonnik pokarmowy	35,208
mg		Sód	1949,8	Sód	1503,9	Sód	1595,2	Sód	2308,1	Sód	2427,1

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