

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 06 stycznia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/ 300g	Zacierka na mleku 300ml *gluten/*jaja/*mleko/ 300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/
		Domowa wędlina z indyka 60g	Ser żółty 50g *mleko/	Wędlina wegetariańska 30g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	Szynka dębowa drobiowa 60g
		Ser żółty 50g *mleko/	Wędlina wegetariańska 30g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ser żółty b/l 50g *mleko/	Ser żółty b/l 50g *mleko/
		Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g
		Salata 30g	Salata 30g	Salata 30g	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Salata 30g	Salata 30g
		masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Masło bez laktozy 10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną					Herbata z cytryną	Herbata z cytryną
OBIAD		Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/	Zupa barszcz czerwony 350ml *seler/
		Ratatuj duszone z indyka 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250
		Ziemniaki gotowane 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g	Kasza pęczak 180g
		Jabłko 1szt.	Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.	Jabłko 1szt.
		Kompot 250ml	Jabłko 1szt.	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek										
Kolejca		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	Schab biały 60g *soja/	Schab biały 60g *soja/	Schab biały 60g *soja/	Schab biały 60g *soja/	Schab biały 60g *soja/
		Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g	Papryka 50g
		Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g
		masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	masło 10g *mleko/	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Margaryna miękka kubkowa	Masło bez laktozy 10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa	Herbata miętowa
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/
	kcal	Energia 2003,7	Energia 2291,4	Energia 2291,4	Energia 2291,1	Energia 2082,7	Energia 2121,2	Energia 2003,7	Energia 2291,4	Energia 2291,4
	g	Białko 124,34	Białko 77,659	Białko 77,659	Białko 56,039	Białko 89,247	Białko 115,11	Białko 124,34	Białko 77,659	Białko 77,659
	g	Tłuszcz 60,656	Tłuszcz 83,936	Tłuszcz 83,936	Tłuszcz 85,686	Tłuszcz 55,831	Tłuszcz 55,771	Tłuszcz 60,656	Tłuszcz 83,936	Tłuszcz 83,936
	g	Kwasy Nasycone 25,915	Kwasy Nasycone 31,232	Kwasy Nasycone 31,232	Kwasy Nasycone 20,146	Kwasy Nasycone 19,653	Kwasy Nasycone 23,772	Kwasy Nasycone 25,915	Kwasy Nasycone 31,232	Kwasy Nasycone 31,232
	g	Węglowodany ogółem 242,55	Węglowodany ogółem 306,38	Węglowodany ogółem 306,38	Węglowodany ogółem 325,27	Węglowodany ogółem 309,47	Węglowodany ogółem 294,5	Węglowodany ogółem 242,55	Węglowodany ogółem 306,38	Węglowodany ogółem 306,38
	g	W tym cukry 31,704	W tym cukry 29,666	W tym cukry 29,666	W tym cukry 33,301	W tym cukry 32,994	W tym cukry 32,144	W tym cukry 31,704	W tym cukry 29,666	W tym cukry 29,666
	g	Błonnik pokarmowy 26,82	Błonnik pokarmowy 34,845	Błonnik pokarmowy 34,845	Błonnik pokarmowy 38,495	Błonnik pokarmowy 35,485	Błonnik pokarmowy 35,485	Błonnik pokarmowy 26,82	Błonnik pokarmowy 34,845	Błonnik pokarmowy 34,845
	mg	Sód 901,28	Sód 1715,1	Sód 1715,1	Sód 1258,7	Sód 1320,7	Sód 1835,1	Sód 901,28	Sód 1715,1	Sód 1715,1

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skonopiaki; 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 07 stycznia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik 350ml *seler/	350g
	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami z mięsem wieprzo *seler/	250g
	Makaron bezglutenowy 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Twaróg 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Papryka 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	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g								
II										
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2025,2	Energia	2465,9	Energia	2394,2	Energia	2086,2	Energia	2111,2
g	Białko	119,88	Białko	90,597	Białko	83,427	Białko	102,5	Białko	108,62
g	Tłuszcz	61,147	Tłuszcz	67,777	Tłuszcz	62,884	Tłuszcz	58,994	Tłuszcz	62,354
g	Kwasy Nasycone	20,558	Kwasy Nasycone	33,983	Kwasy Nasycone	21,19	Kwasy Nasycone	11,23	Kwasy Nasycone	24,55
g	Węglowodany ogółem	249,53	Węglowodany ogółem	320,1	Węglowodany ogółem	318,93	Węglowodany ogółem	285	Węglowodany ogółem	278,16
g	W tym cukry	26,087	W tym cukry	27,497	W tym cukry	37,547	W tym cukry	33,162	W tym cukry	34,022
g	Błonnik pokarmowy	29,743	Błonnik pokarmowy	46,339	Błonnik pokarmowy	46,289	Błonnik pokarmowy	34,368	Błonnik pokarmowy	33,168
mg	Sód	950,16	Sód	1338,3	Sód	1360,6	Sód	1888,2	Sód	1863,8

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 08 stycznia 2025**

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Papryka 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
		Rukola 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
I	OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Kotlet mielony drobiowy b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
II		Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowojogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2182,7	Energia	2209,4	Energia	2166	Energia	2056	Energia	2142
g	Białko	131,29	Białko	95,096	Białko	55,32	Białko	104,34	Białko	119,87
g	Tłuszcz	86,149	Tłuszcz	94,765	Tłuszcz	92,064	Tłuszcz	66,092	Tłuszcz	81,632
g	Kwasy Nasycone	24,251	Kwasy Nasycone	50,456	Kwasy Nasycone	35,931	Kwasy Nasycone	11,756	Kwasy Nasycone	22,676
g	Węglowodany ogółem	219,34	Węglowodany ogółem	240,6	Węglowodany ogółem	274,29	Węglowodany ogółem	260,62	Węglowodany ogółem	231,12
g	W tym cukry	39,923	W tym cukry	38,446	W tym cukry	49,739	W tym cukry	46,897	W tym cukry	36,277
g	Błonnik pokarmowy	27,328	Błonnik pokarmowy	31,089	Błonnik pokarmowy	37,019	Błonnik pokarmowy	34,783	Błonnik pokarmowy	31,663
mg	Sód	635,72	Sód	1255,9	Sód	1058,6	Sód	1909,2	Sód	1824,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 09 stycznia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Manna na mleku 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Parówki z indyka 2 szt.	70g
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy 100g *jaja/*seler/	180g
	Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
	Kasza gryczana 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sozamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g	Szynka drobiowa miodowa 30g *soja/*seler/	30g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2051	Energia	2304	Energia	2217,1	Energia	2106,7	Energia	2129,3
g	Białko	130,44	Białko	92,527	Białko	66,687	Białko	90,039	Białko	90,159
g	Tłuszcz	80,102	Tłuszcz	114,31	Tłuszcz	91,793	Tłuszcz	81,55	Tłuszcz	83,95
g	Kwasy Nasycone	21,794	Kwasy Nasycone	28,39	Kwasy Nasycone	18,94	Kwasy Nasycone	11,837	Kwasy Nasycone	23,237
g	Węglowodany ogółem	245,02	Węglowodany ogółem	260,09	Węglowodany ogółem	277,5	Węglowodany ogółem	256,25	Węglowodany ogółem	256,37
g	W tym cukry	42,412	W tym cukry	15,673	W tym cukry	33,483	W tym cukry	25,529	W tym cukry	25,669
g	Błonnik pokarmowy	29,284	Błonnik pokarmowy	39,023	Błonnik pokarmowy	48,583	Błonnik pokarmowy	31,565	Błonnik pokarmowy	31,565
mg	Sód	1290,6	Sód	1038,2	Sód	1108,9	Sód	1360,2	Sód	1335,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 10 stycznia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
SNIADANIE		Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g
		Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	
kcal	Energia	2303,3	Energia	2347,5	Energia	2271,6	Energia	2279,2	Energia	2301,8	
g	Białko	97,996	Białko	97,495	Białko	62,375	Białko	98,338	Białko	98,458	
g	Tłuszcz	93,383	Tłuszcz	79,711	Tłuszcz	87,061	Tłuszcz	77,426	Tłuszcz	79,826	
g	Kwasy Nasycone	19,52	Kwasy Nasycone	19,45	Kwasy Nasycone	20,4	Kwasy Nasycone	5,3147	Kwasy Nasycone	16,715	
g	Węglowodany ogółem	262,1	Węglowodany ogółem	305,18	Węglowodany ogółem	307,28	Węglowodany ogółem	299,49	Węglowodany ogółem	299,61	
g	W tym cukry	45,729	W tym cukry	41,698	W tym cukry	48,066	W tym cukry	42,323	W tym cukry	42,463	
g	Błonnik pokarmowy	23,782	Błonnik pokarmowy	28,804	Błonnik pokarmowy	38,703	Błonnik pokarmowy	32,319	Błonnik pokarmowy	32,319	
mg	Sód	310,85	Sód	1313,7	Sód	1236,9	Sód	1405,9	Sód	1381,5	

**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 Żywienia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 11 stycznia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II		Kefir szt. *mleko/	200g								
OBIAD	I	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/m 350ml *seler/	350g
		Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 250g *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką b/m 250g	250g	Potrawka z kurczaka z marchewką b/m 250g	250g
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podwieczorek											
Kolaacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	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
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2038,33	Energia	2412,07	Energia	2444,4	Energia	2381,41	Energia	2404
g		Białko	113,964	Białko	70,4876	Białko	58,6277	Białko	113,78	Białko	113,9
g		Tłuszcz	57,9345	Tłuszcz	80,8975	Tłuszcz	82,6395	Tłuszcz	64,5025	Tłuszcz	66,902
g		Kwasy Nasycone	19,346	Kwasy Nasycone	23,084	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	6,044	Kwasy Nasycone	17,444
g		Węglowodany ogółem	264,889	Węglowodany ogółem	320,467	Węglowodany ogółem	336,061	Węglowodany ogółem	308,417	Węglowodany ogółem	308,54
g		W tym cukry	42,7635	W tym cukry	35,4895	W tym cukry	44,8901	W tym cukry	43,0795	W tym cukry	43,219
g		Błonnik pokarmowy	27,715	Błonnik pokarmowy	39,221	Błonnik pokarmowy	39,3405	Błonnik pokarmowy	37,741	Błonnik pokarmowy	37,741
mg		Sód	867,837	Sód	1211,75	Sód	1182	Sód	1796,21	Sód	1771,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 12 stycznia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		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	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
OBIAD	I	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa 350ml *mleko/	350g
		Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska 100g *jaja/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryz al dente 180g	180g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielece 2 szt. *gorczyca/	60g
		Twaróg 50g *mleko/	50g	Twaróg 50g *mleko/	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Masło bez laktozy 10g	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 ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2155,7	Energia	2540,5	Energia	2342,5	Energia	2230,3	Energia	2255,3	
g	Białko	116,34	Białko	106,89	Białko	69,385	Białko	98,449	Białko	104,57	
g	Tłuszcz	77,653	Tłuszcz	99,548	Tłuszcz	84,268	Tłuszcz	77,463	Tłuszcz	80,823	
g	Kwasy Nasycone	22,219	Kwasy Nasycone	30,374	Kwasy Nasycone	31,356	Kwasy Nasycone	13,286	Kwasy Nasycone	26,606	
g	Węglowodany ogółem	249,44	Węglowodany ogółem	295,06	Węglowodany ogółem	316,48	Węglowodany ogółem	282,07	Węglowodany ogółem	275,23	
g	W tym cukry	28,156	W tym cukry	27,465	W tym cukry	37,106	W tym cukry	33,756	W tym cukry	34,616	
g	Błonnik pokarmowy	22,346	Błonnik pokarmowy	43,695	Błonnik pokarmowy	44,584	Błonnik pokarmowy	30,701	Błonnik pokarmowy	29,501	
mg	Sód	969,02	Sód	1784,6	Sód	1339	Sód	1785,9	Sód	1761,5	

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