

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 13 stycznia 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Makaron na mleku 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Pasta z szynki z beczki 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka z beczki 30g *soja/	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	
						Herbata z cytryną	250g					
II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g				
I	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 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	2160,6	Energia	2111,3	Energia	2157,1	Energia	2104	Energia	2230,9
		g	Białko	115,35	Białko	123,64	Białko	117,41	Białko	109,73	Białko	129,65
		g	Tłuszcz	91,487	Tłuszcz	77,377	Tłuszcz	87,752	Tłuszcz	96,187	Tłuszcz	90,167
		g	Kwasy Nasycone	28,893	Kwasy Nasycone	17,193	Kwasy Nasycone	31,028	Kwasy Nasycone	26,303	Kwasy Nasycone	27,898
		g	Węglowodany ogółem	220,34	Węglowodany ogółem	231,53	Węglowodany ogółem	221,01	Węglowodany ogółem	198,25	Węglowodany ogółem	224,09
		g	W tym cukry	15,384	W tym cukry	17,129	W tym cukry	19,604	W tym cukry	32,964	W tym cukry	21,454
		g	Błonnik pokarmowy	21,153	Błonnik pokarmowy	21,223	Błonnik pokarmowy	29,379	Błonnik pokarmowy	24,458	Błonnik pokarmowy	24,123
		mg	Sód	1378,3	Sód	1787,9	Sód	1904,6	Sód	1400,9	Sód	1525,1

**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 dietetycznych oraz produktów spożywczych dostępnych na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 14 stycznia 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Płatki kukurydziane na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Schab pieczony 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Pasta ze schabu pieczonego 60g *gluten/*jaja/*soja/*seler/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
						Herbata z cytryną	250g					
II			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g				
I	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 soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	
		Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	
								Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Podkręconek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		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	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *jaja/*soja/*mleko/	30g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
						Herbata owocowa	250g					
II			Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
		kcal	Energia	1953,9	Energia	2088,1	Energia	2049,4	Energia	2124,5	Energia	2054,9
		g	Białko	116,87	Białko	134,41	Białko	130,8	Białko	142,62	Białko	126,03
		g	Tłuszcz	57,058	Tłuszcz	72,768	Tłuszcz	73,053	Tłuszcz	78,845	Tłuszcz	60,495
		g	Kwasy Nasycone	16,598	Kwasy Nasycone	6,5382	Kwasy Nasycone	6,5192	Kwasy Nasycone	16,721	Kwasy Nasycone	16,863
		g	Węglowodany ogółem	240,31	Węglowodany ogółem	259,81	Węglowodany ogółem	245,22	Węglowodany ogółem	244,59	Węglowodany ogółem	249,6
		g	W tym cukry	29,091	W tym cukry	19,761	W tym cukry	21,076	W tym cukry	40,151	W tym cukry	33,036
		g	Błonnik pokarmowy	27,765	Błonnik pokarmowy	25,925	Błonnik pokarmowy	37,57	Błonnik pokarmowy	31,48	Błonnik pokarmowy	30,709
		mg	Sód	1435,1	Sód	1511,2	Sód	1470,1	Sód	1452,4	Sód	1449,6

**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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
środa 15 stycznia 2025																																																																																																		
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g																																																																																							
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g																																																																																							
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	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	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																							
II			Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g																																																																																										
I	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																																																																																							
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g																																																																																							
		Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g																																																																																							
				Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																							
	Podwieczorek																																																																																																	
I	KOLEJCA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g																																																																																							
		Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g																																																																																							
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																							
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																							
						Herbata rumiankowa	250g																																																																																											
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2241,7</td> <td>Energia</td> <td>2311,7</td> <td>Energia</td> <td>2300,1</td> <td>Energia</td> <td>2315</td> <td>Energia</td> <td>2158,5</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>136,72</td> <td>Białko</td> <td>146,42</td> <td>Białko</td> <td>138,67</td> <td>Białko</td> <td>143,97</td> <td>Białko</td> <td>144,47</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>96,846</td> <td>Tłuszcz</td> <td>92,709</td> <td>Tłuszcz</td> <td>99,624</td> <td>Tłuszcz</td> <td>96,909</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,134</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>28,462</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,792</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,596</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>30,773</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>26,858</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>251,2</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>267,3</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>246,77</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>259,87</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>251,4</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>11,35</td> <td>W tym cukry</td> <td>20,979</td> <td>W tym cukry</td> <td>20,401</td> <td>W tym cukry</td> <td>26,144</td> <td>W tym cukry</td> <td>16,939</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>19,592</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>20,959</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,41</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,22</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,994</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1507</td> <td>Sód</td> <td>1759,8</td> <td>Sód</td> <td>1860,3</td> <td>Sód</td> <td>1578,9</td> <td>Sód</td> <td>1670,4</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2241,7	Energia	2311,7	Energia	2300,1	Energia	2315	Energia	2158,5	g	Białko	136,72	Białko	146,42	Białko	138,67	Białko	143,97	Białko	144,47	g	Tłuszcz	96,846	Tłuszcz	92,709	Tłuszcz	99,624	Tłuszcz	96,909	Tłuszcz	83,134	g	Kwasy Nasycone	28,462	Kwasy Nasycone	17,792	Kwasy Nasycone	22,596	Kwasy Nasycone	30,773	Kwasy Nasycone	26,858	g	Węglowodany ogółem	251,2	Węglowodany ogółem	267,3	Węglowodany ogółem	246,77	Węglowodany ogółem	259,87	Węglowodany ogółem	251,4	g	W tym cukry	11,35	W tym cukry	20,979	W tym cukry	20,401	W tym cukry	26,144	W tym cukry	16,939	g	Błonnik pokarmowy	19,592	Błonnik pokarmowy	20,959	Błonnik pokarmowy	30,41	Błonnik pokarmowy	24,22	Błonnik pokarmowy	24,994	mg	Sód	1507	Sód	1759,8	Sód	1860,3	Sód	1578,9	Sód	1670,4
kcal	Energia	2241,7	Energia	2311,7	Energia	2300,1	Energia	2315	Energia	2158,5																																																																																								
g	Białko	136,72	Białko	146,42	Białko	138,67	Białko	143,97	Białko	144,47																																																																																								
g	Tłuszcz	96,846	Tłuszcz	92,709	Tłuszcz	99,624	Tłuszcz	96,909	Tłuszcz	83,134																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	28,462	Kwasy Nasycone	17,792	Kwasy Nasycone	22,596	Kwasy Nasycone	30,773	Kwasy Nasycone	26,858																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	251,2	Węglowodany ogółem	267,3	Węglowodany ogółem	246,77	Węglowodany ogółem	259,87	Węglowodany ogółem	251,4																																																																																								
g	W tym cukry	11,35	W tym cukry	20,979	W tym cukry	20,401	W tym cukry	26,144	W tym cukry	16,939																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	19,592	Błonnik pokarmowy	20,959	Błonnik pokarmowy	30,41	Błonnik pokarmowy	24,22	Błonnik pokarmowy	24,994																																																																																								
mg	Sód	1507	Sód	1759,8	Sód	1860,3	Sód	1578,9	Sód	1670,4																																																																																								

**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. 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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
czwartek 16 stycznia 2025												
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa			
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku 300ml *mleko/	300g	
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	
		Kiełki	5g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g							Herbata z cytryną	250g	
OBIAD	II	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	
		Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 5 szt.	125g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
KOLACJA	I			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g							
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	
		Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka (c) z k. bulgur, s. pom., ciecierz, kurczka *gluten/*gorczyca/	250g	Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, s. pomidorami i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	
		Banan 1szt.	120g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Banan 1szt.	120g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Banan 1szt.	120g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata czarna b/c	250g					masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	
								Herbata czarna b/c	250g			
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
		kcal	Energia	2427,6	Energia	2518,4	Energia	2339,7	Energia	2223,2	Energia	2427,6
		g	Białko	104,41	Białko	124,91	Białko	113,55	Białko	111,63	Białko	104,41
		g	Tłuszcz	75,232	Tłuszcz	87,097	Tłuszcz	88,58	Tłuszcz	74,982	Tłuszcz	75,232
		g	Kwasy Nasycone	21,752	Kwasy Nasycone	10,742	Kwasy Nasycone	7,2452	Kwasy Nasycone	22,358	Kwasy Nasycone	21,752
		g	Węglowodany ogółem	326,84	Węglowodany ogółem	301,51	Węglowodany ogółem	262,15	Węglowodany ogółem	271,93	Węglowodany ogółem	326,84
		g	W tym cukry	47,436	W tym cukry	26,976	W tym cukry	17,986	W tym cukry	54,764	W tym cukry	47,436
		g	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	23,81	Błonnik pokarmowy	32,078	Błonnik pokarmowy	30,238	Błonnik pokarmowy	24,545
		mg	Sód	815,9	Sód	1563,3	Sód	1152,7	Sód	1179,4	Sód	815,9

**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; Spółsób przygotowania. (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 17 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		Pomidor 100g	100g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g			Margaryna miękka kubkowa	10g			Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g				
II			Kanapka pszenna z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
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 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podleczonki											
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Szynka wiejska 60g	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany w tubce 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	2183	Energia	2409,5	Energia	2369	Energia	2316,3	Energia	2195,3
g		Białko	101,82	Białko	107,16	Białko	125,64	Białko	116,65	Białko	106,05
g		Tłuszcz	80,088	Tłuszcz	85,378	Tłuszcz	90,478	Tłuszcz	93,353	Tłuszcz	76,608
g		Kwasy Nasycone	15,787	Kwasy Nasycone	10,447	Kwasy Nasycone	7,2032	Kwasy Nasycone	15,776	Kwasy Nasycone	16,071
g		Węglowodany ogółem	236,41	Węglowodany ogółem	280,92	Węglowodany ogółem	232,62	Węglowodany ogółem	222,63	Węglowodany ogółem	240,74
g		W tym cukry	22,803	W tym cukry	13,078	W tym cukry	17,388	W tym cukry	31,418	W tym cukry	28,983
g		Błonnik pokarmowy	27,241	Błonnik pokarmowy	30,361	Błonnik pokarmowy	37,026	Błonnik pokarmowy	29,324	Błonnik pokarmowy	30,091
mg		Sód	1574,7	Sód	1981,8	Sód	1855,7	Sód	1545,2	Sód	1578,8

**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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 18 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	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
		Herbata z cytryną	250g								
II			Jabłko pieczone 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g			
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 jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
	Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
Podwieczorek											
KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z kurczaka gotowanego 60g *jaja/*soja/*mleko/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
					Herbata rumiankowa	250g					
II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka pszenna z serkiem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal		Energia	1907	Energia	1983,6	Energia	1920,9	Energia	2043,9	Energia	2067,3
g		Białko	106,71	Białko	111,65	Białko	128,5	Białko	128,29	Białko	116,25
g		Tłuszcz	50,098	Tłuszcz	64,528	Tłuszcz	69,591	Tłuszcz	70,453	Tłuszcz	58,658
g		Kwasy Nasycone	18,048	Kwasy Nasycone	7,7227	Kwasy Nasycone	16,071	Kwasy Nasycone	18,198	Kwasy Nasycone	18,158
g		Węglowodany ogółem	263,33	Węglowodany ogółem	244,59	Węglowodany ogółem	233,77	Węglowodany ogółem	265,27	Węglowodany ogółem	272,4
g		W tym cukry	25,641	W tym cukry	13,766	W tym cukry	20,066	W tym cukry	45,361	W tym cukry	40,261
g		Błonnik pokarmowy	27,322	Błonnik pokarmowy	25,957	Błonnik pokarmowy	36,32	Błonnik pokarmowy	28,152	Błonnik pokarmowy	29,002
mg		Sód	1379,3	Sód	1525	Sód	1840,5	Sód	1186,6	Sód	1086,9

**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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 19 stycznia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna miękka kubkowa	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	Serek wiejski 1 szt.	200g		
I	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 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bulgarska z papryką 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
II	Podwieczerek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
		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	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna miękka kubkowa	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g				
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2247,2	Energia	2371,6	Energia	2447,1	Energia	2400,8	Energia	2106,4
g	Białko	104,61	Białko	111,96	Białko	117,17	Białko	125,17	Białko	116,39
g	Tłuszcz	95,844	Tłuszcz	89,589	Tłuszcz	112,17	Tłuszcz	105,67	Tłuszcz	77,299
g	Kwasy Nasycone	27,622	Kwasy Nasycone	23,13	Kwasy Nasycone	19,734	Kwasy Nasycone	27,625	Kwasy Nasycone	20,295
g	Węglowodany ogółem	240,24	Węglowodany ogółem	276,04	Węglowodany ogółem	235,58	Węglowodany ogółem	233,26	Węglowodany ogółem	232,76
g	W tym cukry	15,966	W tym cukry	25,507	W tym cukry	23,571	W tym cukry	25,861	W tym cukry	21,501
g	Błonnik pokarmowy	29,082	Błonnik pokarmowy	30,525	Błonnik pokarmowy	30,808	Błonnik pokarmowy	30,407	Błonnik pokarmowy	30,717
mg	Sód	1392,2	Sód	1710,9	Sód	1955,2	Sód	1421,3	Sód	1379,7

**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