

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 17 marca 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	Zacierka na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*jaja/*mleko/</i>	300g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g	Jogurt naturalny szt. <i>*mleko/</i>	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb pszenny 75g <i>*gluten/</i>	75g	Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i>	60g	Chleb razowy 60g <i>*gluten/</i>	60g
		Szynka dębowo drobiowa 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 30g	30g
		Ser żółty 50g <i>*mleko/</i>	50g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Serek Śmietankowy 100g <i>*mleko/</i>	100g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g	Serek Śmietankowy 50g <i>*mleko/</i>	50g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II							Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	Kefir szt. <i>*mleko/</i>	200g	
OBIAD		Zupa barszcz czerwony (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml <i>*seler/</i>	350g
		Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
		Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g
		Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podmieszerek							Kanapka razowa z jajkiem 1szt. <i>*gluten/*jaja/*gorczyca/</i>	100g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 100g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g	Chleb razowy 90g <i>*gluten/</i>	90g
		Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g	Schab biały 60g <i>*soja/</i>	60g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II											
		Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Mus ryżowy 1szt. <i>*mleko/</i>	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. <i>*gluten/</i>	80g

kcal	Energia	2187,3	Energia	2074,3	Energia	2071,9	Energia	2293,4	Energia	1973,7
g	Białko	116,9	Białko	114,1	Białko	114,02	Białko	121,2	Białko	110,55
g	Tłuszcz	65,556	Tłuszcz	56,201	Tłuszcz	55,801	Tłuszcz	70,871	Tłuszcz	57,071
g	Kwasy Nasycone	25,492	Kwasy Nasycone	17,918	Kwasy Nasycone	7,9182	Kwasy Nasycone	20,808	Kwasy Nasycone	19,098
g	Węglowodany ogółem	285,04	Węglowodany ogółem	282,39	Węglowodany ogółem	282,33	Węglowodany ogółem	286,25	Węglowodany ogółem	250,69
g	W tym cukry	25,219	W tym cukry	36,734	W tym cukry	36,734	W tym cukry	24,174	W tym cukry	22,924
g	Błonnik pokarmowy	30,975	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	25,355	Błonnik pokarmowy	41,61	Błonnik pokarmowy	36,28
mg	Sód	1779,8	Sód	1059	Sód	1081,4	Sód	1962,4	Sód	1532,4

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 18 marca 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		
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
OBIAD	I	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 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 porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	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
		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
		Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal		Energia	2464,79	Energia	2209,9	Energia	2207,5	Energia	2487,84	Energia	2253,3
g		Białko	125,112	Białko	117,451	Białko	117,371	Białko	138,177	Białko	130,87
g		Tłuszcz	91,974	Tłuszcz	82,349	Tłuszcz	81,949	Tłuszcz	106,78	Tłuszcz	101,04
g		Kwasy Nasycone	28,3522	Kwasy Nasycone	20,2872	Kwasy Nasycone	20,2872	Kwasy Nasycone	29,9382	Kwasy Nasycone	26,778
g		Węglowodany ogółem	285,555	Węglowodany ogółem	252,174	Węglowodany ogółem	252,114	Węglowodany ogółem	271,17	Węglowodany ogółem	235,49
g		W tym cukry	17,177	W tym cukry	20,672	W tym cukry	20,672	W tym cukry	22,572	W tym cukry	21,362
g		Błonnik pokarmowy	32,537	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	29,687	Błonnik pokarmowy	39,812	Błonnik pokarmowy	34,492
mg		Sód	1350	Sód	1217,83	Sód	1240,23	Sód	1742,65	Sód	1422,3

**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. 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 zastrzeżony 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 Żywnienia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
środa 19 marca 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			
SNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 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	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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							Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
OBIAŁ		Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	
		Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	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	
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podkiszczonek							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
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	
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 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 owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2106,17	Energia	2036,87	Energia	2034,47	Energia	2403,37	Energia	2313,4	
g		Białko	124,971	Białko	123,919	Białko	123,839	Białko	141,555	Białko	135,1	
g		Tłuszcz	76,132	Tłuszcz	75,421	Tłuszcz	75,021	Tłuszcz	89,08	Tłuszcz	86,08	
g		Kwasy Nasycone	23,7762	Kwasy Nasycone	23,6962	Kwasy Nasycone	13,6962	Kwasy Nasycone	29,3977	Kwasy Nasycone	29,398	
g		Węglowodany ogółem	230,413	Węglowodany ogółem	216,879	Węglowodany ogółem	216,819	Węglowodany ogółem	254,127	Węglowodany ogółem	244,83	
g		W tym cukry	41,457	W tym cukry	40,738	W tym cukry	40,738	W tym cukry	19,182	W tym cukry	17,682	
g		Błonnik pokarmowy	30,863	Błonnik pokarmowy	24,493	Błonnik pokarmowy	24,493	Błonnik pokarmowy	41,691	Błonnik pokarmowy	41,691	
mg		Sód	2251,3	Sód	2142,46	Sód	2164,86	Sód	2979	Sód	2884,5	

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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) - 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											
czwartek 20 marca 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		
SNIADANIE	I	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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	
OBIAD	I	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 150g	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieszanek							Kanapka razowa z szynką dębową drobiową 1 szt. *gluten/	80g			
KOLACJA	I	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	S. z mak. orzo z kurczakiem, pom. susz., słonecznik *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	S. z mak. orzo z kurczakiem, pom. susz., słonecznik *gluten/*jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*gorczyca/	250g	Sał. z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2364,46	Energia	2260,06	Energia	2126,56	Energia	2578	Energia	2343,9
g		Białko	123,25	Białko	116,046	Białko	114,835	Białko	149,914	Białko	142,01
g		Tłuszcz	85,549	Tłuszcz	84,131	Tłuszcz	78,474	Tłuszcz	107,332	Tłuszcz	101,68
g		Kwasy Nasycone	25,4882	Kwasy Nasycone	25,4192	Kwasy Nasycone	15,0572	Kwasy Nasycone	32,6547	Kwasy Nasycone	29,555
g		Węglowodany ogółem	274,372	Węglowodany ogółem	262,352	Węglowodany ogółem	244,95	Węglowodany ogółem	282,56	Węglowodany ogółem	247,25
g		W tym cukry	14,782	W tym cukry	13,222	W tym cukry	21,938	W tym cukry	24,723	W tym cukry	23,513
g		Błonnik pokarmowy	26,2875	Błonnik pokarmowy	20,0835	Błonnik pokarmowy	20,1995	Błonnik pokarmowy	36,1535	Błonnik pokarmowy	30,833
mg		Sód	1128,07	Sód	976,072	Sód	1054,79	Sód	1862,71	Sód	1542,4

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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											
piątek 21 marca 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
		Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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							Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajka/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajka/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajka/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajka/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jajka/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podkiszczonek							Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jajka/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jajka/*gorczyca/	100g
		kcal	Energia 2487,57	Energia 2292,37	Energia 2290	Energia 2588,82	Energia 2346,8				
		g	Białko 115,193	Białko 115,193	Białko 115,113	Białko 125,713	Białko 107,05				
		g	Tłuszcz 85,981	Tłuszcz 77,061	Tłuszcz 76,661	Tłuszcz 106,831	Tłuszcz 90,251				
		g	Kwasy Nasycone 34,0547	Kwasy Nasycone 33,1797	Kwasy Nasycone 23,1797	Kwasy Nasycone 31,8622	Kwasy Nasycone 31,862				
		g	Węglowodany ogółem 313,921	Węglowodany ogółem 286,111	Węglowodany ogółem 286,051	Węglowodany ogółem 277,091	Węglowodany ogółem 271,97				
		g	W tym cukry 50,541	W tym cukry 52,731	W tym cukry 52,731	W tym cukry 17,896	W tym cukry 17,976				
		g	Błonnik pokarmowy 28,804	Błonnik pokarmowy 24,834	Błonnik pokarmowy 24,834	Błonnik pokarmowy 38,774	Błonnik pokarmowy 38,879				
		mg	Sód 1317,51	Sód 1197,37	Sód 1219,77	Sód 1695,26	Sód 1622,9				

**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. kubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony 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 22 marca 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	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	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 krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g	Szynka krucha 60g *soja/	60g
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	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							Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAŁ	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/	250g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 150g	150g	Ryż al dente (g) 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
Podkwaszonik						Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
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
	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
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	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 owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2251,7	Energia	2180,3	Energia	2177,9	Energia	2529,2	Energia	2294,7
g	Białko	107,9	Białko	108,14	Białko	108,06	Białko	120,54	Białko	113,23
g	Tłuszcz	67,961	Tłuszcz	67,274	Tłuszcz	66,874	Tłuszcz	76,974	Tłuszcz	71,239
g	Kwasy Nasycone	24,131	Kwasy Nasycone	24,078	Kwasy Nasycone	14,078	Kwasy Nasycone	29,401	Kwasy Nasycone	26,241
g	Węglowodany ogółem	302,65	Węglowodany ogółem	289,9	Węglowodany ogółem	289,84	Węglowodany ogółem	330,05	Węglowodany ogółem	294,38
g	W tym cukry	35,245	W tym cukry	42,699	W tym cukry	42,699	W tym cukry	27,544	W tym cukry	26,334
g	Błonnik pokarmowy	33,18	Błonnik pokarmowy	23,97	Błonnik pokarmowy	23,97	Błonnik pokarmowy	43,575	Błonnik pokarmowy	38,255
mg	Sód	1276,8	Sód	1104,5	Sód	1126,9	Sód	2098,7	Sód	1778,4

**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											
niedziela 23 marca 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 (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 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
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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 10g	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							Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/	350g
		Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń rzymska (p) 100g *jaja/	100g
		Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	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 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek							Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g			
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Parówki cielęce (g) 2 szt. *gorczyca/	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plasterkach 45g *mleko/	45g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal		Energia	2380,9	Energia	2310,86	Energia	2126,54	Energia	2460	Energia	2342,3
g		Białko	113,577	Białko	111,939	Białko	105,484	Białko	137,164	Białko	128,3
g		Tłuszcz	91,423	Tłuszcz	92,603	Tłuszcz	76,898	Tłuszcz	92,808	Tłuszcz	100,25
g		Kwasy Nasycone	28,5562	Kwasy Nasycone	28,4452	Kwasy Nasycone	18,3932	Kwasy Nasycone	26,9192	Kwasy Nasycone	25,599
g		Węglowodany ogółem	273	Węglowodany ogółem	257,204	Węglowodany ogółem	252,167	Węglowodany ogółem	259,187	Węglowodany ogółem	224,49
g		W tym cukry	22,841	W tym cukry	22,021	W tym cukry	21,825	W tym cukry	19,84	W tym cukry	18,93
g		Błonnik pokarmowy	30,586	Błonnik pokarmowy	25,706	Błonnik pokarmowy	25,098	Błonnik pokarmowy	36,693	Błonnik pokarmowy	31,38
mg		Sód	2244,4	Sód	2090	Sód	1930,49	Sód	2509,94	Sód	2485,7

**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, (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