

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**poniedziałek 24 marca 2025**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE		Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml <i>*gluten/*soja/*mleko/</i>	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml <i>*gluten/*soja/*seler/</i>
		Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>
		Jajko gotowane 2 szt. <i>*jaja/</i>	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem <i>*jaja/*gorczyca/</i>	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. <i>*jaja/</i>	140g	Jajko gotowane 2 szt. <i>*jaja/</i>
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną
II										
OBIAD		Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml <i>*mleko/*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml <i>*seler/</i>	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml <i>*seler/</i>
		Stek pieczony z cebulką b/g 100g <i>*jaja/*gorczyca/</i>	100g	Danie wegetariańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Danie wegańskie 100g <i>*gluten/*soja/</i>	100g	Stek pieczony z cebulką 100g <i>*gluten/*jaja/*gorczyca/</i>	100g	Stek pieczony z cebulką 100g <i>*gluten/*jaja/*gorczyca/</i>
		Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g <i>*mleko/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>	150g	Gotowane warzywa 150g <i>*seler/</i>
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml
Podwieczorek										
KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g <i>*soja/*ziarna_sesamul/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g <i>*gluten/</i>
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>	60g	Pieczeń z indykiem 60g <i>*gluten/</i>
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g
		masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	masło 10g <i>*mleko/</i>	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa
	II	Jogurt smakowy szt. <i>*mleko/</i>	150g	Jogurt smakowy szt. <i>*mleko/</i>	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.

kcal	Energia	2067,89	Energia	2164,55	Energia	2040	Energia	2108,83	Energia	2113,2
g	Białko	122,592	Białko	76,6091	Białko	50,9861	Białko	122,42	Białko	122,5
g	Tłuszcz	78,902	Tłuszcz	88,724	Tłuszcz	75,874	Tłuszcz	73,727	Tłuszcz	74,127
g	Kwasy Nasycone	24,4782	Kwasy Nasycone	40,6612	Kwasy Nasycone	37,6782	Kwasy Nasycone	17,5132	Kwasy Nasycone	28,913
g	Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	264,085	Węglowodany ogółem	274,247	Węglowodany ogółem	238,799	Węglowodany ogółem	238,92
g	W tym cukry	30,2442	W tym cukry	14,0092	W tym cukry	31,8742	W tym cukry	29,4892	W tym cukry	29,629
g	Błonnik pokarmowy	23,6885	Błonnik pokarmowy	27,3365	Błonnik pokarmowy	35,9745	Błonnik pokarmowy	31,8635	Błonnik pokarmowy	31,864
mg	Sód	701,522	Sód	1415,53	Sód	1267,56	Sód	1679,86	Sód	1655,7

**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 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											
wtorek 25 marca 2025											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane 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
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 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 10g	10g	Margaryna 10g	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 dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
		Filet z kurczaka duszony w sosie b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
		Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	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
		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
I	KOLACJA	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 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g						
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal		Energia 1909,91	Energia 2343,88	Energia 2402,88	Energia 2162,58	Energia 2169,4					
g		Białko 104,27	Białko 71,1194	Białko 57,3074	Białko 115,137	Białko 121,22					
g		Tłuszcz 65,685	Tłuszcz 92,9	Tłuszcz 98,14	Tłuszcz 57,675	Tłuszcz 59,035					
g		Kwasy Nasycone 22,3442	Kwasy Nasycone 56,9492	Kwasy Nasycone 48,9792	Kwasy Nasycone 5,6942	Kwasy Nasycone 19,014					
g		Węglowodany ogółem 228,495	Węglowodany ogółem 297,957	Węglowodany ogółem 303,091	Węglowodany ogółem 290,921	Węglowodany ogółem 284,08					
g		W tym cukry 45,671	W tym cukry 23,936	W tym cukry 33,066	W tym cukry 31,236	W tym cukry 32,096					
g		Błonnik pokarmowy 30,624	Błonnik pokarmowy 36,239	Błonnik pokarmowy 39,699	Błonnik pokarmowy 38,049	Błonnik pokarmowy 36,849					
mg		Sód 622,236	Sód 1354,24	Sód 1389,07	Sód 1536,42	Sód 1512,2					

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywnia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**środa 26 marca 2025**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne 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
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
	Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	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
Podwieczorek										
Kolejacja	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
	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II									
	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2137,9	Energia	2554,4	Energia	2490,5	Energia	2170,5	Energia	2177,3
g	Białko	125,6	Białko	104,07	Białko	68,29	Białko	107,76	Białko	113,84
g	Tłuszcz	77,748	Tłuszcz	104,22	Tłuszcz	98,117	Tłuszcz	69,482	Tłuszcz	70,842
g	Kwasy Nasycone	25,272	Kwasy Nasycone	38,165	Kwasy Nasycone	34,505	Kwasy Nasycone	12,512	Kwasy Nasycone	25,832
g	Węglowodany ogółem	238,41	Węglowodany ogółem	278,82	Węglowodany ogółem	311,15	Węglowodany ogółem	282,41	Węglowodany ogółem	275,57
g	W tym cukry	29,097	W tym cukry	16,975	W tym cukry	32,091	W tym cukry	27,94	W tym cukry	28,8
g	Błonnik pokarmowy	22,893	Błonnik pokarmowy	36,553	Błonnik pokarmowy	37,597	Błonnik pokarmowy	28,992	Błonnik pokarmowy	27,792
mg	Sód	1241,9	Sód	1934,1	Sód	1746,1	Sód	2556	Sód	2531,8

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 27 marca 2025											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Dżem 2 szt.	50g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ogórek 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Kiełki	5g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g	Kiełki	5g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g				
II											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z ryżem, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gorczyca/	250g	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka vege z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami i ciecierzycą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ciecierzycą i kurczakiem *gluten/*gorczyca/	250g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2368,8	Energia	2262,9	Energia	2352,1	Energia	2321,1	Energia	2325,5
kcal	Białko	114,47	Białko	78,209	Białko	61,482	Białko	101,39	Białko	101,47
g	Tłuszcz	83,857	Tłuszcz	69,827	Tłuszcz	78,252	Tłuszcz	61,942	Tłuszcz	62,342
g	Kwasy Nasycone	19,557	Kwasy Nasycone	20,947	Kwasy Nasycone	19,997	Kwasy Nasycone	6,3732	Kwasy Nasycone	17,773
g	Węglowodany ogółem	285,64	Węglowodany ogółem	321,01	Węglowodany ogółem	342,28	Węglowodany ogółem	331,36	Węglowodany ogółem	331,48
g	W tym cukry	35,956	W tym cukry	36,116	W tym cukry	39,146	W tym cukry	38,736	W tym cukry	38,876
g	Błonnik pokarmowy	22,215	Błonnik pokarmowy	29,685	Błonnik pokarmowy	38,025	Błonnik pokarmowy	34,225	Błonnik pokarmowy	34,225
mg	Sód	313,7	Sód	831,4	Sód	874,83	Sód	974,63	Sód	950,43

**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 dati 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 28 marca 2025											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
SNIADANIE		Zupa warzywna z ryżem 300ml *sele/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *sele/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *sele/	300g	Jogurt naturalny bez laktozy szt. *mleko/	150g
		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
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
		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 10g	10g	Margaryna 10g	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
OBIAŁ		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *sele/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *sele/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *sele/	350g
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/g 150g *ryby/*sele/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*sele/	250g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*sele/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*sele/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	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
KOLACJA		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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g
		Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g	Mix sałat z pomidorkami	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal		Energia	2309,66	Energia	2531,76	Energia	2310	Energia	2317,8	Energia	2210,7
g		Białko	106,145	Białko	97,0399	Białko	59,8075	Białko	92,6279	Białko	96,833
g		Tłuszcz	93,1381	Tłuszcz	102,458	Tłuszcz	89,788	Tłuszcz	85,3531	Tłuszcz	79,928
g		Kwasy Nasycone	15,0407	Kwasy Nasycone	36,3482	Kwasy Nasycone	26,7357	Kwasy Nasycone	7,2757	Kwasy Nasycone	21,788
g		Węglowodany ogółem	238,689	Węglowodany ogółem	279,609	Węglowodany ogółem	286,749	Węglowodany ogółem	271,518	Węglowodany ogółem	249,56
g		W tym cukry	36,9333	W tym cukry	34,3183	W tym cukry	22,945	W tym cukry	23,4083	W tym cukry	22,698
g		Błonnik pokarmowy	31,1462	Błonnik pokarmowy	31,6412	Błonnik pokarmowy	35,1651	Błonnik pokarmowy	35,7562	Błonnik pokarmowy	31,656
mg		Sód	448,713	Sód	1406,81	Sód	1201,31	Sód	1679,54	Sód	1596,1

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. sele; 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 Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**sobota 29 marca 2025**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g
	bezglutenowy 100g *soja/+ziarna sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	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 10g	10g	Margaryna 10g	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 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
	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g	Kasza gryczana 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Podwieczorek										
KOLACJA	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	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Polędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
	masło 10g *mleko/	10g	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 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II									
	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2129,87	Energia	2223	Energia	2300,71	Energia	1833,47	Energia	1837,9
g	Białko	115,153	Białko	89,5934	Białko	70,7184	Białko	104,461	Białko	104,54	
g	Tłuszcz	74,068	Tłuszcz	70,961	Tłuszcz	86,286	Tłuszcz	39,726	Tłuszcz	40,126	
g	Kwasy Nasycone	34,5827	Kwasy Nasycone	32,4952	Kwasy Nasycone	35,7452	Kwasy Nasycone	5,4307	Kwasy Nasycone	16,831	
g	Węglowodany ogółem	251,586	Węglowodany ogółem	309,362	Węglowodany ogółem	313,217	Węglowodany ogółem	271,42	Węglowodany ogółem	271,54	
g	W tym cukry	44,1856	W tym cukry	30,351	W tym cukry	34,431	W tym cukry	31,6656	W tym cukry	31,806	
g	Błonnik pokarmowy	30,5375	Błonnik pokarmowy	37,798	Błonnik pokarmowy	44,758	Błonnik pokarmowy	37,1305	Błonnik pokarmowy	37,13	
mg	Sód	541,352	Sód	1095,67	Sód	1143	Sód	1745	Sód	1720,8	

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 30 marca 2025**

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I <b>SNIADANIE</b>		Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/z 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
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 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 <b>OBIAD</b>		Zupa ziemniaczana 350ml *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 indyka B/G 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g	Surówka bułgarska z papryką 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
III <b>Kolacja</b>		Chleb bezglutenowy 100g *soja/z 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
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
IV <b>Sok</b>		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2165,2	Energia	2448,34	Energia	2175,61	Energia	2123,81	Energia	2135,9
g	Białko	117,576	Białko	97,4218	Białko	61,3038	Białko	110,019	Białko	116,03
g	Tłuszcz	94,6245	Tłuszcz	110,02	Tłuszcz	76,3245	Tłuszcz	67,9395	Tłuszcz	69,339
g	Kwasy Nasycone	20,259	Kwasy Nasycone	41,047	Kwasy Nasycone	23,063	Kwasy Nasycone	7,603	Kwasy Nasycone	20,923
g	Węglowodany ogółem	207,752	Węglowodany ogółem	259,72	Węglowodany ogółem	279,742	Węglowodany ogółem	265,974	Węglowodany ogółem	260,55
g	W tym cukry	19,2555	W tym cukry	17,8025	W tym cukry	28,5925	W tym cukry	26,4765	W tym cukry	27,356
g	Błonnik pokarmowy	27,916	Błonnik pokarmowy	36,56	Błonnik pokarmowy	35,273	Błonnik pokarmowy	28,587	Błonnik pokarmowy	27,527
mg	Sód	1067,76	Sód	1969,73	Sód	1358	Sód	1676,39	Sód	1655,8

**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. 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 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