

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
poniedziałek 07 kwietnia 2025																																																																																																		
DIETA	Dieta Bezglutenowa			Dieta wegetariańska			Dieta wegańska			Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa																																																																																						
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g																																																																																							
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																							
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g																																																																																							
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																							
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g																																																																																							
		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																																																																																							
		Serek wiejski 1 szt.	200g					Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g																																																																																							
		OBIAD	I	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g																																																																																					
Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g																																																																																							
Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g			Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g																																																																																							
Ryż al dente 180g	180g			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g																																																																																							
Tarte buraczki 150g	150g			Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g																																																																																							
Kompot	250g							Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																							
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	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	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sozamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g																																																																																							
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g																																																																																							
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g																																																																																							
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 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																																																																																							
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2011</td> <td>Energia</td> <td>2227,86</td> <td>Energia</td> <td>2379,06</td> <td>Energia</td> <td>2095,29</td> <td>Energia</td> <td>2099,7</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>133,24</td> <td>Białko</td> <td>67,4945</td> <td>Białko</td> <td>64,8945</td> <td>Białko</td> <td>113,019</td> <td>Białko</td> <td>113,1</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>69,1975</td> <td>Tłuszcz</td> <td>68,5705</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,0105</td> <td>Tłuszcz</td> <td>55,0175</td> <td>Tłuszcz</td> <td>55,418</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,573</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>23,376</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,536</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>8,163</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>19,563</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>217,421</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>800,053</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>317,753</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>285,768</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>285,89</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>32,9135</td> <td>W tym cukry</td> <td>19,4135</td> <td>W tym cukry</td> <td>30,6335</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,5485</td> <td>W tym cukry</td> <td>28,688</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>24,7615</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>41,7215</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>42,9215</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,3805</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,38</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>739,517</td> <td>Sód</td> <td>1168,4</td> <td>Sód</td> <td>1190,8</td> <td>Sód</td> <td>1485,35</td> <td>Sód</td> <td>1461,1</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2011	Energia	2227,86	Energia	2379,06	Energia	2095,29	Energia	2099,7	g	Białko	133,24	Białko	67,4945	Białko	64,8945	Białko	113,019	Białko	113,1	g	Tłuszcz	69,1975	Tłuszcz	68,5705	Tłuszcz	78,0105	Tłuszcz	55,0175	Tłuszcz	55,418	g	Kwasy Nasycone	18,573	Kwasy Nasycone	23,376	Kwasy Nasycone	21,536	Kwasy Nasycone	8,163	Kwasy Nasycone	19,563	g	Węglowodany ogółem	217,421	Węglowodany ogółem	800,053	Węglowodany ogółem	317,753	Węglowodany ogółem	285,768	Węglowodany ogółem	285,89	g	W tym cukry	32,9135	W tym cukry	19,4135	W tym cukry	30,6335	W tym cukry	28,5485	W tym cukry	28,688	g	Błonnik pokarmowy	24,7615	Błonnik pokarmowy	41,7215	Błonnik pokarmowy	42,9215	Błonnik pokarmowy	36,3805	Błonnik pokarmowy	36,38	mg	Sód	739,517	Sód	1168,4	Sód	1190,8	Sód	1485,35	Sód	1461,1
kcal	Energia	2011	Energia	2227,86	Energia	2379,06	Energia	2095,29	Energia	2099,7																																																																																								
g	Białko	133,24	Białko	67,4945	Białko	64,8945	Białko	113,019	Białko	113,1																																																																																								
g	Tłuszcz	69,1975	Tłuszcz	68,5705	Tłuszcz	78,0105	Tłuszcz	55,0175	Tłuszcz	55,418																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	18,573	Kwasy Nasycone	23,376	Kwasy Nasycone	21,536	Kwasy Nasycone	8,163	Kwasy Nasycone	19,563																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	217,421	Węglowodany ogółem	800,053	Węglowodany ogółem	317,753	Węglowodany ogółem	285,768	Węglowodany ogółem	285,89																																																																																								
g	W tym cukry	32,9135	W tym cukry	19,4135	W tym cukry	30,6335	W tym cukry	28,5485	W tym cukry	28,688																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	24,7615	Błonnik pokarmowy	41,7215	Błonnik pokarmowy	42,9215	Błonnik pokarmowy	36,3805	Błonnik pokarmowy	36,38																																																																																								
mg	Sód	739,517	Sód	1168,4	Sód	1190,8	Sód	1485,35	Sód	1461,1																																																																																								

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) - 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 Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
wtorek 08 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE		Kefir szt. *mleko/ 200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/ 300g	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	Wędlina wegetariańska 90g	Wędlina wegańska 90g	Szynka z piersi indyka 60g	Szynka z piersi indyka 60g	Szynka z piersi indyka 60g	Szynka z piersi indyka 60g	Szynka z piersi indyka 60g	
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Masło bez laktozy 10g	
		Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	
II OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/		
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/		
		Makaron bezglutenowy 180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/		
		Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g	Kompot 250g		
		Gruszka 1szt. 120g	Gruszka 1szt. 120g	Gruszka 1szt. 120g	Gruszka 1szt. 120g	Gruszka 1szt. 120g	Gruszka 1szt. 120g	Gruszka 1szt. 120g		
I KOLACJA		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/		
		Pomidor 50g	Pomidor 50g	Wędlina wegańska 30g	Schab pieczony 30g *mleko/	Schab pieczony 30g *mleko/	Schab pieczony 30g *mleko/	Schab pieczony 30g *mleko/		
		Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Pomidor 50g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g	Ogórek kiszony 60g		
		masło 10g *mleko/ 10g	masło 10g *mleko/ 10g	Ogórek kiszony 60g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g		
		Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g	Margaryna 10g		
				Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g		
II	Skyr smakowy szt. *mleko/ 140g	Skyr smakowy szt. *mleko/ 140g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g			

kcal	Energia	2090,15	Energia	2296,34	Energia	2241,84	Energia	2136,38	Energia	2140,8
g	Białko	106,71	Białko	92,1564	Białko	72,7684	Białko	99,6644	Białko	99,744
g	Tłuszcz	82,0815	Tłuszcz	77,6475	Tłuszcz	76,9315	Tłuszcz	76,2575	Tłuszcz	76,658
g	Kwasy Nasycone	36,147	Kwasy Nasycone	47,545	Kwasy Nasycone	39,825	Kwasy Nasycone	24,422	Kwasy Nasycone	35,822
g	Węglowodany ogółem	233,276	Węglowodany ogółem	284,252	Węglowodany ogółem	291,494	Węglowodany ogółem	265,607	Węglowodany ogółem	265,73
g	W tym cukry	33,5955	W tym cukry	28,7955	W tym cukry	38,1855	W tym cukry	33,9305	W tym cukry	34,07
g	Błonnik pokarmowy	26,179	Błonnik pokarmowy	37,375	Błonnik pokarmowy	42,415	Błonnik pokarmowy	36,059	Błonnik pokarmowy	36,059
mg	Sód	614,255	Sód	1257,16	Sód	1335,14	Sód	1906,58	Sód	1882,4

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
środa 09 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa				
=	SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g		
		Cnieb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 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
=	OBIAD	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sesamu/	80g										
		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g		
		Kotlet pożarski pieczony b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
=	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g		
		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		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g		
=	=	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2456,6	Energia	2147,8	Energia	2089,9	Energia	2336,6	Energia	2341
g	Białko	120,13	Białko	102,96	Białko	70,299	Białko	115,96	Białko	116,04
g	Tłuszcz	102,8	Tłuszcz	77,818	Tłuszcz	78,838	Tłuszcz	103,04	Tłuszcz	103,44
g	Kwasy Nasycone	22,755	Kwasy Nasycone	28,174	Kwasy Nasycone	37,836	Kwasy Nasycone	14,675	Kwasy Nasycone	26,075
g	Węglowodany ogółem	263,28	Węglowodany ogółem	246,74	Węglowodany ogółem	261,36	Węglowodany ogółem	240,07	Węglowodany ogółem	240,19
g	W tym cukry	32,564	W tym cukry	23,012	W tym cukry	29,732	W tym cukry	25,334	W tym cukry	25,474
g	Błonnik pokarmowy	29,785	Błonnik pokarmowy	31,752	Błonnik pokarmowy	36,785	Błonnik pokarmowy	28,1	Błonnik pokarmowy	28,1
mg	Sód	1479,2	Sód	2239,9	Sód	1117,8	Sód	2327,8	Sód	2303,6

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 jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegóły 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 10 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzeczy/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
	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 (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
	Strogonowze schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajal/*gorczyca/	200g
	Wędlina gotowanego 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Wędlina gotowanego 30g	30g	Wędlina gotowanego 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2366	Energia	2363,06	Energia	2321,11	Energia	2285,91	Energia	2290,3
g	Białko	116,71	Białko	54,519	Białko	45,929	Białko	91,069	Białko	91,149
g	Tłuszcz	95,0405	Tłuszcz	94,5635	Tłuszcz	84,4835	Tłuszcz	74,5435	Tłuszcz	74,943
g	Kwasy Nasycone	20,0515	Kwasy Nasycone	37,225	Kwasy Nasycone	22,985	Kwasy Nasycone	5,457	Kwasy Nasycone	16,857
g	Węglowodany ogółem	260,835	Węglowodany ogółem	822,798	Węglowodany ogółem	343,523	Węglowodany ogółem	312,763	Węglowodany ogółem	312,88
g	W tym cukry	20,6125	W tym cukry	22,9495	W tym cukry	47,1245	W tym cukry	38,1045	W tym cukry	38,245
g	Błonnik pokarmowy	24,689	Błonnik pokarmowy	31,741	Błonnik pokarmowy	37,016	Błonnik pokarmowy	32,656	Błonnik pokarmowy	32,656
mg	Sód	304,745	Sód	1150,6	Sód	1194,21	Sód	1257,65	Sód	1233,4

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 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
piątek 11 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Pomidor 50g	50g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Herbata z cytryną	250g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sozamu/	80g							
OBIAD	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
	Ryba soule b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soule 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
	Herbata rumiankowa	250g								
III	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

	kcal	Energia	2247,5	Energia	2270,4	Energia	2270,2	Energia	2051,8	Energia	2118,4
g	Białko	132,22	Białko	97,862	Białko	64,332	Białko	90,858	Białko	105,93	
g	Tłuszcz	78,581	Tłuszcz	93,499	Tłuszcz	87,234	Tłuszcz	72,375	Tłuszcz	85,195	
g	Kwasy Nasycone	13,874	Kwasy Nasycone	38,837	Kwasy Nasycone	30,117	Kwasy Nasycone	12,083	Kwasy Nasycone	23,003	
g	Węglowodany ogółem	257,44	Węglowodany ogółem	262,02	Węglowodany ogółem	303,33	Węglowodany ogółem	259,53	Węglowodany ogółem	232,05	
g	W tym cukry	29,696	W tym cukry	24,66	W tym cukry	44,335	W tym cukry	39,915	W tym cukry	29,315	
g	Błonnik pokarmowy	24,118	Błonnik pokarmowy	35,92	Błonnik pokarmowy	48,41	Błonnik pokarmowy	30,842	Błonnik pokarmowy	28,262	
mg	Sód	850,46	Sód	1483,1	Sód	1431,7	Sód	1349,9	Sód	1395	

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 Żywności.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
sobota 12 kwietnia 2025

DIETA	Dieta Bezglutenowa	Dieta wegetariańska	Dieta wegańska	Dieta Bezmleczna	Dieta Bezlaktazowa					
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	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
	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	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 jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g
	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (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	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
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
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg bez laktozy 100g *mleko/	100g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g	Kielki	5g
	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
II										
Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

kcal	Energia	1869,88	Energia	2301	Energia	2406	Energia	1985,38	Energia	1890,8
g	Białko	106,213	Białko	87,6574	Białko	87,4224	Białko	108,543	Białko	89,923
g	Tłuszcz	52,8816	Tłuszcz	75,8265	Tłuszcz	90,5315	Tłuszcz	43,2466	Tłuszcz	40,947
g	Kwasy Nasycone	17,573	Kwasy Nasycone	34,523	Kwasy Nasycone	36,383	Kwasy Nasycone	2,558	Kwasy Nasycone	13,738
g	Węglowodany ogółem	245,302	Węglowodany ogółem	315,694	Węglowodany ogółem	326,559	Węglowodany ogółem	292,292	Węglowodany ogółem	292,41
g	W tym cukry	38,6203	W tym cukry	27,7445	W tym cukry	38,8245	W tym cukry	26,9253	W tym cukry	27,065
g	Błonnik pokarmowy	24,4452	Błonnik pokarmowy	32,989	Błonnik pokarmowy	37,249	Błonnik pokarmowy	32,6302	Błonnik pokarmowy	32,63
mg	Sód	342,307	Sód	1129,74	Sód	1120,94	Sód	1351,47	Sód	1279,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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
niedziela 13 kwietnia 2025

DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
		masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	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	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g									
OBIAD	I	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolaćja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sesamu/	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	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Mandarynka 1szt.	140g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
				Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g	Mandarynka 2szt.	130g
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	1984,1	Energia	2118,9	Energia	2168	Energia	1932	Energia	1938,8
		Białko	103,06	Białko	66,49	Białko	55,94	Białko	91,429	Białko	97,509
		Tłuszcz	80,517	Tłuszcz	82,568	Tłuszcz	84,608	Tłuszcz	61,726	Tłuszcz	63,086
		Kwasy Nasycone	23,653	Kwasy Nasycone	31,437	Kwasy Nasycone	29,467	Kwasy Nasycone	11,037	Kwasy Nasycone	24,357
		Węglowodany ogółem	213,57	Węglowodany ogółem	272,7	Węglowodany ogółem	289,48	Węglowodany ogółem	253,46	Węglowodany ogółem	246,62
		W tym cukry	31,692	W tym cukry	31,497	W tym cukry	42,697	W tym cukry	39,088	W tym cukry	39,948
		Błonnik pokarmowy	25,137	Błonnik pokarmowy	44,169	Błonnik pokarmowy	45,369	Błonnik pokarmowy	31,791	Błonnik pokarmowy	30,591
		Sód	1306,6	Sód	2142,4	Sód	1669,8	Sód	1735,7	Sód	1711,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w 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