

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie      |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
|-----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                      |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
| poniedziałek 05 maja 2025                           |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
| DIETA                                               |                    | Dieta Bezglutenowa                                  |                                   | Dieta wegetariańska                                 |                                   | Dieta wegańska                                      |                                                       | Dieta Bezmleczna                                     |                                                      | Dieta Bezlaktózowa                                            |      |
| SNIADANIE                                           | I                  | Ryż na mleku 300ml *mleko/                          | 300g                              | Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/   | 300g                              | Ryż na mleku roślinnym 300ml                        | 300g                                                  | Zacierka na mleku roślinnym (g) 300ml *gluten/*jaja/ | 300g                                                 | Zacierka na mleku bez laktozy (g) 300ml *gluten/*jaja/*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                                                   | Szynka z kurczaka gotowanego 60g *mleko/             | 60g                                                  | Szynka dębowa drobiowa 60g                                    | 60g  |
|                                                     |                    | Salata 30g                                          | 30g                               | Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/               | 45g                               | Salata 30g                                          | 30g                                                   | Salata 30g                                           | 30g                                                  | Salata 30g                                                    | 30g  |
|                                                     |                    | Oliwki czarne 5 szt.                                | 20g                               | Salata 30g                                          | 30g                               | Oliwki czarne 5 szt.                                | 20g                                                   | Oliwki czarne 5 szt.                                 | 20g                                                  | Oliwki czarne 5 szt.                                          | 20g  |
|                                                     |                    | masło 10g *mleko/                                   | 10g                               | Oliwki czarne 5 szt.                                | 20g                               | Margaryna 10g                                       | 10g                                                   | Margaryna 10g                                        | 10g                                                  | Masło bez laktozy 10g                                         | 10g  |
|                                                     |                    | Herbata z cytryną                                   | 250g                              | masło 10g *mleko/                                   | 10g                               | Herbata z cytryną                                   | 250g                                                  | Herbata z cytryną                                    | 250g                                                 | Herbata z cytryną                                             | 250g |
|                                                     |                    |                                                     |                                   | Herbata z cytryną                                   | 250g                              |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
|                                                     | II                 | Kefir szt. *mleko/                                  | 200g                              |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
|                                                     | OBIAD              | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g                              | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g                              | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/ | 350g                                                  | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/  | 350g                                                 | Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/           | 350g |
| Gulasz z udźca z indyka b/g (d) 150g *mleko/*seler/ |                    | 150g                                                | Ratatuj duszone z ciecierzycą 150 | 150g                                                | Ratatuj duszone z ciecierzycą 150 | 150g                                                | Gulasz z udźca z indyka b/ml (d) 150g *gluten/*seler/ | 150g                                                 | Gulasz z udźca z indyka b/l (d) 150g *gluten/*seler/ | 150g                                                          |      |
| Kasza gryczana 150g                                 |                    | 150g                                                | Kasza gryczana (g) 180g           | 180g                                                | Kasza gryczana (g) 180g           | 180g                                                | Kasza gryczana (g) 180g                               | 180g                                                 | Kasza gryczana (g) 180g                              | 180g                                                          |      |
| Kompot 250ml                                        |                    | 250g                                                | Kompot 250ml                      | 250g                                                | Gotowane warzywa 150g *seler/     | 150g                                                | Gotowane warzywa 150g *seler/                         | 150g                                                 | Gotowane warzywa 150g *seler/                        | 150g                                                          |      |
| Gotowane warzywa 150g *seler/                       |                    | 150g                                                | Gotowane warzywa 150g *seler/     | 150g                                                | Kompot 250ml                      | 250g                                                | Kompot 250ml                                          | 250g                                                 | Kompot 250ml                                         | 250g                                                          |      |
|                                                     |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
|                                                     |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
|                                                     |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
| Podwieczorek                                        |                    |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
| KOLACJA                                             | I                  | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna-sesamu/       | 100g                              | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/       | 100g                              | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/       | 100g                                                  | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/        | 100g                                                 | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/                 | 100g |
|                                                     |                    | Domowa wędlina wieprzowa 60g                        | 60g                               | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/             | 113g                              | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/             | 113g                                                  | Schab biały 60g *soja/                               | 60g                                                  | Schab biały 60g *soja/                                        | 60g  |
|                                                     |                    | Pomidor 100g                                        | 100g                              | Pomidor 100g                                        | 100g                              | Pomidor 100g                                        | 100g                                                  | Pomidor 100g                                         | 100g                                                 | Pomidor 100g                                                  | 100g |
|                                                     |                    | 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                 | Banan 1szt.                                         | 120g                              | Banan 1szt.                                         | 120g                              | Banan 1szt.                                         | 120g                                                  | Banan 1szt.                                          | 120g                                                 | Banan 1szt.                                                   | 120g |
|                                                     | *                  |                                                     |                                   |                                                     |                                   |                                                     |                                                       |                                                      |                                                      |                                                               |      |
| kcal                                                | Energia            | 1949,56                                             | Energia                           | 2170,62                                             | Energia                           | 2232,62                                             | Energia                                               | 1961,62                                              | Energia                                              | 1981,7                                                        |      |
| g                                                   | Białko             | 110,309                                             | Białko                            | 72,4445                                             | Białko                            | 61,2695                                             | Białko                                                | 93,7554                                              | Białko                                               | 102,14                                                        |      |
| g                                                   | Tłuszcz            | 61,9515                                             | Tłuszcz                           | 77,4545                                             | Tłuszcz                           | 79,2095                                             | Tłuszcz                                               | 50,5935                                              | Tłuszcz                                              | 52,704                                                        |      |
| g                                                   | Kwasy Nasycone     | 19,28                                               | Kwasy Nasycone                    | 37,4835                                             | Kwasy Nasycone                    | 35,481                                              | Kwasy Nasycone                                        | 3,7925                                               | Kwasy Nasycone                                       | 17,217                                                        |      |
| g                                                   | Węglowodany ogółem | 240,097                                             | Węglowodany ogółem                | 293,539                                             | Węglowodany ogółem                | 315,114                                             | Węglowodany ogółem                                    | 284,675                                              | Węglowodany ogółem                                   | 277,56                                                        |      |
| g                                                   | W tym cukry        | 37,0715                                             | W tym cukry                       | 31,3101                                             | W tym cukry                       | 41,9001                                             | W tym cukry                                           | 36,6615                                              | W tym cukry                                          | 37,772                                                        |      |
| g                                                   | Błonnik pokarmowy  | 25,349                                              | Błonnik pokarmowy                 | 36,7885                                             | Błonnik pokarmowy                 | 38,2085                                             | Błonnik pokarmowy                                     | 32,038                                               | Błonnik pokarmowy                                    | 30,838                                                        |      |
| mg                                                  | Sód                | 366,867                                             | Sód                               | 2119,61                                             | Sód                               | 1648,51                                             | Sód                                                   | 1700                                                 | Sód                                                  | 1674,4                                                        |      |

|    | kcal | Energia            | 1949,56 | Energia            | 2170,62 | Energia            | 2232,62 | Energia            | 1961,62 | Energia            | 1981,7 |
|----|------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|--------|
| g  |      | Białko             | 110,309 | Białko             | 72,4445 | Białko             | 61,2695 | Białko             | 93,7554 | Białko             | 102,14 |
| g  |      | Tłuszcz            | 61,9515 | Tłuszcz            | 77,4545 | Tłuszcz            | 79,2095 | Tłuszcz            | 50,5935 | Tłuszcz            | 52,704 |
| g  |      | Kwasy Nasycone     | 19,28   | Kwasy Nasycone     | 37,4835 | Kwasy Nasycone     | 35,481  | Kwasy Nasycone     | 3,7925  | Kwasy Nasycone     | 17,217 |
| g  |      | Węglowodany ogółem | 240,097 | Węglowodany ogółem | 293,539 | Węglowodany ogółem | 315,114 | Węglowodany ogółem | 284,675 | Węglowodany ogółem | 277,56 |
| g  |      | W tym cukry        | 37,0715 | W tym cukry        | 31,3101 | W tym cukry        | 41,9001 | W tym cukry        | 36,6615 | W tym cukry        | 37,772 |
| g  |      | Błonnik pokarmowy  | 25,349  | Błonnik pokarmowy  | 36,7885 | Błonnik pokarmowy  | 38,2085 | Błonnik pokarmowy  | 32,038  | Błonnik pokarmowy  | 30,838 |
| mg |      | Sód                | 866,867 | Sód                | 2119,61 | Sód                | 1648,51 | Sód                | 1700    | Sód                | 1674,4 |

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

|                 |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie           |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                 |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                           |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
|                 |                    | wtorek 06 maja 2025                                      |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
| DIETA           |                    | Dieta Bezglutenowa                                       |                         | Dieta wegetariańska                                             |                         | Dieta wegańska                                                  |                         | Dieta Bezmleczna                                                |                         | Dieta Bezlaktazowa                                              |                         |
| SNIADANIE       | I                  | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/    | 300g                    | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzechy/                     | 300g                    | Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzechy/                  | 300g                    | Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzechy/                  | 300g                    | Musli na mleku bez laktozy (g) *gluten/*mleko/*orzechy/         | 300g                    |
|                 |                    | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/            | 100g                    | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 50g                     | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 50g                     | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 50g                     | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 50g                     |
|                 |                    | Szynka krucha 60g *soja/                                 | 60g                     | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                              | 115g                    | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                              | 115g                    | Szynka krucha 60g *soja/                                        | 60g                     | Szynka krucha 60g *soja/                                        | 60g                     |
|                 |                    | Pomidor 50g                                              | 50g                     | Pomidor 50g                                                     | 50g                     | Pomidor 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                     | 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           | I                  | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/g 350ml *mleko/*seler/ | 350g                    | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                    | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                    | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                    | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                    |
|                 |                    | Kotlet mielony wieprzowy (p) b/g 100g *jaja/             | 100g                    | Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/                    | 100g                    | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/                         | 100g                    | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/                | 100g                    | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/                | 100g                    |
|                 |                    | Ziemniaki gotowane 180g                                  | 180g                    | Ziemniaki gotowane 180g                                         | 180g                    | Ziemniaki gotowane 180g                                         | 180g                    | Ziemniaki gotowane 180g                                         | 180g                    | Ziemniaki gotowane 180g                                         | 180g                    |
|                 |                    | 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                    | Surówka z buraków z cebulką 150g                                | 150g                    |
|                 |                    | Kompot 250ml                                             | 250g                    | Kompot 250ml                                                    | 250g                    | Kompot 250ml                                                    | 250g                    | Kompot 250ml                                                    | 250g                    | Kompot 250ml                                                    | 250g                    |
|                 |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
|                 |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
| Podwiecz. zorek |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
| KOLACJA         | I                  | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/            | 100g                    | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 100g                    | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 100g                    | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 100g                    | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/                   | 100g                    |
|                 |                    | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/                  | 100g                    | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/                         | 100g                    | Wędlina wegańska 90g                                            | 90g                     | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/                         | 100g                    | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/                         | 100g                    |
|                 |                    | 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                     | 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                    |
|                 |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
|                 |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
|                 |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
|                 | =                  |                                                          | Sok wielowarzywny 300ml | 300g                                                            | Sok wielowarzywny 300ml | 300g                                                            | Sok wielowarzywny 300ml | 300g                                                            | Sok wielowarzywny 300ml | 300g                                                            | Sok wielowarzywny 300ml |
| *               |                    |                                                          |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |                                                                 |                         |
| kcal            | Energia            | 1976,9                                                   | Energia                 | 2355,19                                                         | Energia                 | 2301,62                                                         | Energia                 | 2138,54                                                         | Energia                 | 2145,3                                                          |                         |
| g               | Białko             | 97,7443                                                  | Białko                  | 79,0173                                                         | Białko                  | 59,4611                                                         | Białko                  | 103,242                                                         | Białko                  | 109,32                                                          |                         |
| g               | Tłuszcz            | 77,9292                                                  | Tłuszcz                 | 85,6342                                                         | Tłuszcz                 | 77,704                                                          | Tłuszcz                 | 72,1742                                                         | Tłuszcz                 | 73,534                                                          |                         |
| g               | Kwasy Nasycone     | 23,3732                                                  | Kwasy Nasycone          | 19,6162                                                         | Kwasy Nasycone          | 21,0762                                                         | Kwasy Nasycone          | 11,5682                                                         | Kwasy Nasycone          | 24,888                                                          |                         |
| g               | Węglowodany ogółem | 219,941                                                  | Węglowodany ogółem      | 285,025                                                         | Węglowodany ogółem      | 307,262                                                         | Węglowodany ogółem      | 267,44                                                          | Węglowodany ogółem      | 260,6                                                           |                         |
| g               | W tym cukry        | 34,5545                                                  | W tym cukry             | 25,5395                                                         | W tym cukry             | 36,9892                                                         | W tym cukry             | 32,9195                                                         | W tym cukry             | 33,78                                                           |                         |
| g               | Błonnik pokarmowy  | 22,8266                                                  | Błonnik pokarmowy       | 39,1066                                                         | Błonnik pokarmowy       | 40,2895                                                         | Błonnik pokarmowy       | 29,8216                                                         | Błonnik pokarmowy       | 28,622                                                          |                         |
| mg              | Sód                | 811,965                                                  | Sód                     | 1478                                                            | Sód                     | 1154,1                                                          | Sód                     | 1624,44                                                         | Sód                     | 1600,2                                                          |                         |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                    |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
|------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                    |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
| środa 07 maja 2025                             |                    |                                                    |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta Bezglutenowa                                 |                    | Dieta wegetariańska                           |                    | Dieta wegańska                                |                    | Dieta Bezmleczna                              |                    | Dieta Bezlaktózowa                            |      |
| SNIADANIE                                      | I                  | Serek wiejski 1 szt.                               | 200g               | Serek wiejski 1 szt.                          | 200g               | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml    | 300g               | Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml    | 300g               | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/           | 150g |
|                                                |                    | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sesamul/  | 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  |
|                                                |                    | Mini mozzarella 45g *mleko/                        | 45g                | Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/    | 100g               | Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/    | 100g               | Parówki z indyka (g) 3 szt.                   | 90g                | Parówki z indyka (g) 3 szt.                   | 90g  |
|                                                |                    | Ketchup 1 szt.                                     | 1g                 | Mini mozzarella 45g *mleko/                   | 45g                | Ketchup 1 szt.                                | 1g                 | Ketchup 1 szt.                                | 1g                 | Papryka 50g                                   | 50g  |
|                                                |                    | Papryka 50g                                        | 50g                | Ketchup 1 szt.                                | 1g                 | Papryka 50g                                   | 50g                | Papryka 50g                                   | 50g                | Rukola 20g                                    | 20g  |
|                                                |                    | Rukola 20g                                         | 20g                | Papryka 50g                                   | 50g                | Rukola 20g                                    | 20g                | Rukola 20g                                    | 20g                | Masło bez laktozy 10g                         | 10g  |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                  | 10g                | Rukola 20g                                    | 20g                | Margaryna 10g                                 | 10g                | Margaryna 10g                                 | 10g                | Herbata z cytryną                             | 250g |
|                                                |                    | Herbata z cytryną                                  | 250g               | masło 10g *mleko/                             | 10g                | Herbata z cytryną                             | 250g               | Herbata z cytryną                             | 250g               | Ketchup 1 szt.                                | 1g   |
|                                                |                    |                                                    | Herbata z cytryną  | 250g                                          |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
| II                                             |                    |                                                    |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
| OBİAD                                          |                    | Rosół z makaronem BEZGLUTENOWY M (g) 350ml *seler/ | 350g               | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/     | 350g               | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/     | 350g               | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/     | 350g               | Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/     | 350g |
|                                                |                    | Wątróbka drobiowa z cebulką b/g (s)                | 150g               | Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/  | 100g               | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/       | 100g               | Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/      | 150g               | Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/      | 150g |
|                                                |                    | Ziemniaki gotowane 180g                            | 180g               | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g               | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g               | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g               | Ziemniaki gotowane 180g                       | 180g |
|                                                |                    | Marchewka mini gotowana 150g                       | 150g               | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/   | 150g               | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/   | 150g               | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/   | 150g               | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/   | 150g |
|                                                |                    | Kompot 250ml                                       | 250g               | Kompot 250ml                                  | 250g               | Kompot 250ml                                  | 250g               | Kompot 250ml                                  | 250g               | Kompot 250ml                                  | 250g |
|                                                |                    |                                                    |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                    |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |                    |                                               |      |
| KOLACJA                                        | I                  | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/+ziarna_sesamul/  | 100g               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g |
|                                                |                    | Domowa wędlina z indyka 60g                        | 60g                | Wędlina wegetariańska 90g                     | 90g                | Wędlina wegańska 90g                          | 90g                | Szynka z piersi indyka 60g                    | 60g                | Szynka z piersi indyka 60g                    | 60g  |
|                                                |                    | Rzodkiewka 50g                                     | 50g                | Rzodkiewka 50g                                | 50g                | Rzodkiewka 50g                                | 50g                | Rzodkiewka 50g                                | 50g                | Rzodkiewka 50g                                | 50g  |
|                                                |                    | Salata 30g                                         | 30g                | Salata 30g                                    | 30g                | Salata 30g                                    | 30g                | Salata 30g                                    | 30g                | Salata 30g                                    | 30g  |
|                                                |                    | 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                 | 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            | 2071,12                                            | Energia            | 2380,42                                       | Energia            | 2198,67                                       | Energia            | 2054,44                                       | Energia            | 2122,2                                        |      |
| g                                              | Białko             | 132,272                                            | Białko             | 86,5564                                       | Białko             | 57,3864                                       | Białko             | 96,5574                                       | Białko             | 112,05                                        |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 86,232                                             | Tłuszcz            | 109,705                                       | Tłuszcz            | 88,515                                        | Tłuszcz            | 76,535                                        | Tłuszcz            | 90,075                                        |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 18,4532                                            | Kwasy Nasycone     | 42,1542                                       | Kwasy Nasycone     | 30,1342                                       | Kwasy Nasycone     | 10,7182                                       | Kwasy Nasycone     | 21,638                                        |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 190,684                                            | Węglowodany ogółem | 255,758                                       | Węglowodany ogółem | 286,728                                       | Węglowodany ogółem | 245,219                                       | Węglowodany ogółem | 215,72                                        |      |
| g                                              | W tym cukry        | 32,378                                             | W tym cukry        | 25,233                                        | W tym cukry        | 35,793                                        | W tym cukry        | 31,963                                        | W tym cukry        | 21,343                                        |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 24,962                                             | Błonnik pokarmowy  | 40,685                                        | Błonnik pokarmowy  | 44,405                                        | Błonnik pokarmowy  | 28,928                                        | Błonnik pokarmowy  | 25,808                                        |      |
| mg                                             | Sód                | 1152                                               | Sód                | 1812,24                                       | Sód                | 1390,38                                       | Sód                | 1798,54                                       | Sód                | 1714,4                                        |      |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
| czwartek 08 maja 2025                          |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta Bezglutenowa                       |                                                                                                         | Dieta wegetariańska                              |                                                                                                    | Dieta wegańska                                   |                                                                                                    | Dieta Bezmleczna                      |                                                                                                       | Dieta Bezlaktazowa                    |                                                                                                       |      |
| SNIADANIE                                      | I                  |                                          | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/                                                   | 300g                                             | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/                                                           | 300g                                             | Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/                                              | 300g                                  | Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/                                                 | 300g                                  | Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/                                                 | 300g |
|                                                |                    |                                          | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/                                                           | 100g                                             | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                                                      | 50g                                              | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                                                      | 50g                                   | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                                                         | 50g                                   | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/                                                         | 50g  |
|                                                |                    |                                          | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/                                                            | 100g                                             | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/                                                       | 100g                                             | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/                                                       | 100g                                  | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/                                                          | 100g                                  | Pasta z jaj z awokado i szczypiorkiem *jaja/                                                          | 100g |
|                                                |                    |                                          | Mix sałat z pomidorkami                                                                                 | 60g                                              | Mix sałat z pomidorkami                                                                            | 60g                                              | Mix sałat z pomidorkami                                                                            | 60g                                   | Mix sałat z pomidorkami                                                                               | 60g                                   | Mix sałat z pomidorkami                                                                               | 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 |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                | II                 |                                          | Kisiel 250ml                                                                                            | 250g                                             |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
| OBİAD                                          |                    | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g                                                                                                    | Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/        | 350g                                                                                               | Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/        | 350g                                                                                               | Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/ | 350g                                                                                                  | Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/ | 350g                                                                                                  |      |
|                                                |                    | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/  | 100g                                                                                                    | Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/ | 200g                                                                                               | Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/ | 200g                                                                                               | Pierogi z mięsem (g) 10 szt.          | 200g                                                                                                  | Pierogi z mięsem (g) 10 szt.          | 200g                                                                                                  |      |
|                                                |                    | Ziemniaki gotowane 180g                  | 180g                                                                                                    | Surówka koperkowa *jaja/*gorczycal/              | 150g                                                                                               | Surówka koperkowa *jaja/*gorczycal/              | 150g                                                                                               | Surówka koperkowa *jaja/*gorczycal/   | 150g                                                                                                  | Surówka koperkowa *jaja/*gorczycal/   | 150g                                                                                                  |      |
|                                                |                    | Surówka koperkowa *jaja/*gorczycal/      | 150g                                                                                                    | Kompot 250ml                                     | 250g                                                                                               | Kompot 250ml                                     | 250g                                                                                               | Kompot 250ml                          | 250g                                                                                                  | Kompot 250ml                          | 250g                                                                                                  |      |
|                                                |                    | Kompot 250ml                             | 250g                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
| KOLACJA                                        | I                  |                                          | Chleb bezglutenowy 25g *soja/*ziarna_sesamu/                                                            | 25g                                              | Chleb pszenny 25g *gluten/                                                                         | 25g                                              | Chleb pszenny 25g *gluten/                                                                         | 25g                                   | Chleb razowy 30g *gluten/                                                                             | 30g                                   | Chleb razowy 30g *gluten/                                                                             | 30g  |
|                                                |                    |                                          | Salatka z ryżem, ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą, serem typu feta i szynką *mleko/*gorczycal/ | 250g                                             | Salatka vege z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami i soczewicą *gluten/*mleko/*gorczycal/ | 250g                                             | Salatka vege z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami i soczewicą *gluten/*mleko/*gorczycal/ | 250g                                  | Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczycal/ | 250g                                  | Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/*gorczycal/ | 250g |
|                                                |                    |                                          | masło 10g *mleko/                                                                                       | 10g                                              | masło 10g *mleko/                                                                                  | 10g                                              | Margaryna 10g                                                                                      | 10g                                   | Margaryna 10g                                                                                         | 10g                                   | Masło bez laktozy 10g                                                                                 | 10g  |
|                                                |                    |                                          | Herbata malinowa                                                                                        | 250g                                             | Herbata malinowa                                                                                   | 250g                                             | Herbata malinowa                                                                                   | 250g                                  | Herbata malinowa                                                                                      | 250g                                  | Herbata malinowa                                                                                      | 250g |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
|                                                | II                 |                                          | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                                                            | 100g                                             | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                                                       | 100g                                             | Kisiel 250ml                                                                                       | 250g                                  | Kisiel 250ml                                                                                          | 250g                                  | Kisiel 250ml                                                                                          | 250g |
| *****                                          |                    |                                          |                                                                                                         |                                                  |                                                                                                    |                                                  |                                                                                                    |                                       |                                                                                                       |                                       |                                                                                                       |      |
| kcal                                           | Energia            | 2399,9                                   | Energia                                                                                                 | 2412,8                                           | Energia                                                                                            | 2147,7                                           | Energia                                                                                            | 2185,5                                | Energia                                                                                               | 2189,9                                |                                                                                                       |      |
| g                                              | Białko             | 99,568                                   | Białko                                                                                                  | 79,246                                           | Białko                                                                                             | 58,196                                           | Białko                                                                                             | 88,536                                | Białko                                                                                                | 88,616                                |                                                                                                       |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 101,98                                   | Tłuszcz                                                                                                 | 109,82                                           | Tłuszcz                                                                                            | 94,419                                           | Tłuszcz                                                                                            | 80,104                                | Tłuszcz                                                                                               | 80,504                                |                                                                                                       |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 21,18                                    | Kwasy Nasycone                                                                                          | 20,628                                           | Kwasy Nasycone                                                                                     | 7,0577                                           | Kwasy Nasycone                                                                                     | 9,7897                                | Kwasy Nasycone                                                                                        | 21,19                                 |                                                                                                       |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 266,81                                   | Węglowodany ogółem                                                                                      | 269,63                                           | Węglowodany ogółem                                                                                 | 260,35                                           | Węglowodany ogółem                                                                                 | 270,2                                 | Węglowodany ogółem                                                                                    | 270,32                                |                                                                                                       |      |
| g                                              | W tym cukry        | 43,127                                   | W tym cukry                                                                                             | 30,307                                           | W tym cukry                                                                                        | 22,182                                           | W tym cukry                                                                                        | 23,957                                | W tym cukry                                                                                           | 24,097                                |                                                                                                       |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 28,623                                   | Błonnik pokarmowy                                                                                       | 30,288                                           | Błonnik pokarmowy                                                                                  | 33,803                                           | Błonnik pokarmowy                                                                                  | 34,358                                | Błonnik pokarmowy                                                                                     | 34,358                                |                                                                                                       |      |
| mg                                             | Sód                | 1397,3                                   | Sód                                                                                                     | 1151,4                                           | Sód                                                                                                | 968,43                                           | Sód                                                                                                | 1581,6                                | Sód                                                                                                   | 1557,4                                |                                                                                                       |      |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczycy; 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 Żywnia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

|              |                                         | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie              |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
|--------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|------|
|              |                                         | DZIAŁ ŻYWIENIA                                              |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
|              |                                         | piątek 09 maja 2025                                         |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
| DIETA        |                                         | Dieta Bezglutenowa                                          |                                              | Dieta wegetariańska                                    |                                         | Dieta wegańska                                         |                                         | Dieta Bezmleczna                                  |                                         | Dieta Bezlaktozowa                                |      |
| SNIADANIE    | I                                       | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml<br>*mleko/                 | 300g                                         | Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml<br>*mleko/            | 300g                                    | Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml<br>*seler/             | 300g                                    | Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml<br>*seler/        | 300g                                    | Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml<br>*seler/        | 300g |
|              |                                         | Chleb bezglutenowy 100g<br>*soja/*ziarna sezamu/            | 100g                                         | Rogal pszenny 80g *gluten/                             | 70g                                     | Rogal pszenny 80g *gluten/                             | 70g                                     | Rogal pszenny 80g *gluten/                        | 70g                                     | Rogal pszenny 80g *gluten/                        | 70g  |
|              |                                         | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                     | 113g                                         | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                | 113g                                    | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/                | 113g                                    | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/           | 113g                                    | Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/           | 113g |
|              |                                         | Domowa wędlina z kurczaka 30g                               | 30g                                          | Rzodkiewka 50g                                         | 50g                                     | Rzodkiewka 50g                                         | 50g                                     | Schab biały 30g *soja/                            | 30g                                     | Schab biały 30g *soja/                            | 30g  |
|              |                                         | Rzodkiewka 50g                                              | 50g                                          | Pomidor 50g                                            | 50g                                     | Pomidor 50g                                            | 50g                                     | Rzodkiewka 50g                                    | 50g                                     | Rzodkiewka 50g                                    | 50g  |
|              |                                         | Pomidor 50g                                                 | 50g                                          | masło 10g *mleko/                                      | 10g                                     | Margaryna 10g                                          | 10g                                     | Pomidor 50g                                       | 50g                                     | Pomidor 50g                                       | 50g  |
|              |                                         | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                          | Herbata z cytryną                                      | 250g                                    | Herbata z cytryną                                      | 250g                                    | Margaryna 10g                                     | 10g                                     | Masło bez laktozy 10g                             | 10g  |
|              |                                         | Herbata z cytryną                                           | 250g                                         |                                                        |                                         |                                                        |                                         | Herbata z cytryną                                 | 250g                                    | Herbata z cytryną                                 | 250g |
|              |                                         |                                                             |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
|              | II                                      |                                                             |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
| OBIAD        |                                         | Zupa neapolitańska z makaronem b/g (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g                                         | Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                                    | Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                                    | Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g                                    | Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ | 350g |
|              | Ryba pieczona b/g 100g *ryby/           | 100g                                                        | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/            | 100g                                                   | Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/ | 100g                                                   | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/       | 100g                                              | Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/       | 100g                                              |      |
|              | Sos koperkowy BG (g) 80g *mleko/*seler/ | 80g                                                         | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g                                                    | Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/ | 80g                                                    | Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/ | 80g                                               | Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/ | 80g                                               |      |
|              | Ryż z warzywami (g) 250g                | 180g                                                        | Ryż z warzywami (g) 250g                     | 180g                                                   | Ryż z warzywami (g) 250g                | 180g                                                   | Ryż z warzywami (g) 250g                | 180g                                              | Ryż z warzywami (g) 250g                | 180g                                              |      |
|              | Kompot 250ml                            | 250g                                                        | Kompot 250ml                                 | 250g                                                   | Kompot 250ml                            | 250g                                                   | Kompot 250ml                            | 250g                                              | Kompot 250ml                            | 250g                                              |      |
|              |                                         |                                                             |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
| Podwieczorek |                                         |                                                             |                                              |                                                        |                                         |                                                        |                                         |                                                   |                                         |                                                   |      |
| Kolaacja     | I                                       | Chleb bezglutenowy 100g<br>*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                                    | Wędlina wegańska 90g                                   | 90g                                     | Domowa wędlina z indyka 60g                       | 60g                                     | Domowa wędlina z indyka 60g                       | 60g  |
|              |                                         | Miód 1 szt.                                                 | 25g                                          | Miód 1 szt.                                            | 25g                                     | Miód 1 szt.                                            | 25g                                     | Miód 1 szt.                                       | 25g                                     | Miód 1 szt.                                       | 25g  |
|              |                                         | Pomidor 50g                                                 | 50g                                          | Pomidor 50g                                            | 50g                                     | Pomidor 50g                                            | 50g                                     | Pomidor 50g                                       | 50g                                     | Pomidor 50g                                       | 50g  |
|              |                                         | Kielki                                                      | 5g                                           | Kielki                                                 | 5g                                      | Kielki                                                 | 5g                                      | Kielki                                            | 5g                                      | Kielki                                            | 5g   |
|              |                                         | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                          | masło 10g *mleko/                                      | 10g                                     | Margaryna 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                                 | 2219,1                                                      | Energia                                      | 2254,9                                                 | Energia                                 | 2323,5                                                 | Energia                                 | 2137,6                                            | Energia                                 | 2142                                              |      |
| g            | Białko                                  | 104,72                                                      | Białko                                       | 93,197                                                 | Białko                                  | 52,629                                                 | Białko                                  | 104,54                                            | Białko                                  | 104,62                                            |      |
| g            | Tłuszcz                                 | 101,48                                                      | Tłuszcz                                      | 96,694                                                 | Tłuszcz                                 | 110,58                                                 | Tłuszcz                                 | 79,893                                            | Tłuszcz                                 | 80,293                                            |      |
| g            | Kwasy Nasycone                          | 34,402                                                      | Kwasy Nasycone                               | 33,155                                                 | Kwasy Nasycone                          | 34,529                                                 | Kwasy Nasycone                          | 19,815                                            | Kwasy Nasycone                          | 31,215                                            |      |
| g            | Węglowodany ogółem                      | 219,14                                                      | Węglowodany ogółem                           | 252,78                                                 | Węglowodany ogółem                      | 278,27                                                 | Węglowodany ogółem                      | 252,53                                            | Węglowodany ogółem                      | 252,65                                            |      |
| g            | W tym cukry                             | 43,855                                                      | W tym cukry                                  | 40,031                                                 | W tym cukry                             | 45,265                                                 | W tym cukry                             | 42,477                                            | W tym cukry                             | 42,617                                            |      |
| g            | Błonnik pokarmowy                       | 20,218                                                      | Błonnik pokarmowy                            | 20,997                                                 | Błonnik pokarmowy                       | 30,463                                                 | Błonnik pokarmowy                       | 25,467                                            | Błonnik pokarmowy                       | 25,467                                            |      |
| mg           | Sód                                     | 395,36                                                      | Sód                                          | 1097,4                                                 | Sód                                     | 1019,7                                                 | Sód                                     | 1245,7                                            | Sód                                     | 1221,5                                            |      |

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

|              |                                                                  | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                    |                                                           |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
|--------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|--|
|              |                                                                  | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                    |                                                           |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
|              |                                                                  | sobota 10 maja 2025                                               |                                                           |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
| DIETA        |                                                                  | Dieta Bezglutenowa                                                |                                                           | Dieta wegetariańska                            |                                                 | Dieta wegańska                                |                                                    | Dieta Bezmleczna                              |                                                    | Dieta Bezlaktazowa                                   |        |  |
| SNIADANIE    | I                                                                | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/<br>Ciepło | 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 (g) *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 30g                                       | 30g                                                       | Wędlina wegetariańska 30g                      | 30g                                             | Wędlina wegańska 90g                          | 90g                                                | Kielbasa żywiecka 60g                         | 60g                                                | Kielbasa żywiecka 60g                                | 60g    |  |
|              |                                                                  | Serek Śmietankowy 50g *mleko/                                     | 50g                                                       | 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                                             | Margaryna 10g                                 | 10g                                                | Margaryna 10g                                 | 10g                                                | Masło bez laktozy 10g                                | 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 smakowy szt. *mleko/                                         | 140g                                                      |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
| OBİAD        |                                                                  | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/                           | 350g                                                      | Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/        | 350g                                            | Zupa brokułowa (g) 350ml *seler/              | 350g                                               | Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/              | 350g                                               | Zupa brokułowa b/m 350ml *seler/                     | 350g   |  |
|              | Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/ | 250g                                                              | Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/ | 250g                                           | Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie | 250g                                          | Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/ | 250g                                          | Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/ | 250g                                                 |        |  |
|              | Makaron bezglutenowy (g) 180g                                    | 180g                                                              | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/            | 150g                                           | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/  | 150g                                          | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/             | 180g                                          | Makaron pszenny kolorowy 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                                                 |        |  |
|              | Gruszka 1szt.                                                    | 120g                                                              | Gruszka 1szt.                                             | 120g                                           | Gruszka 1szt.                                   | 120g                                          | Gruszka 1szt.                                      | 120g                                          | Gruszka 1szt.                                      | 120g                                                 |        |  |
|              |                                                                  |                                                                   |                                                           |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
| Podwieczorek |                                                                  |                                                                   |                                                           |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
| KOLACJA      | I                                                                | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna-sezamu/                     | 100g                                                      | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/  | 100g                                            | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g                                               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g                                               | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/        | 100g   |  |
|              |                                                                  | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                      | 60g                                                       | Hummus gotowy 115g *ziarna-sezamu/             | 115g                                            | Hummus gotowy 115g *ziarna-sezamu/            | 115g                                               | Hummus gotowy 115g *ziarna-sezamu/            | 115g                                               | Hummus gotowy 115g *ziarna-sezamu/                   | 115g   |  |
|              |                                                                  | Papryka 50g                                                       | 50g                                                       | Papryka 50g                                    | 50g                                             | Papryka 50g                                   | 50g                                                | Papryka 50g                                   | 50g                                                | Papryka 50g                                          | 50g    |  |
|              |                                                                  | Pomidor 50g                                                       | 50g                                                       | Pomidor 50g                                    | 50g                                             | Pomidor 50g                                   | 50g                                                | Pomidor 50g                                   | 50g                                                | Pomidor 50g                                          | 50g    |  |
|              |                                                                  | masło 10g *mleko/                                                 | 10g                                                       | masło 10g *mleko/                              | 10g                                             | Margaryna 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 owocowy 1szt.                                                 | 100g                                                      | Mus owocowy 1szt.                              | 100g                                            | Mus owocowy 1szt.                             | 100g                                               | Mus owocowy 1szt.                             | 100g                                               | Mus owocowy 1szt.                                    | 100g   |  |
|              | *****                                                            |                                                                   |                                                           |                                                |                                                 |                                               |                                                    |                                               |                                                    |                                                      |        |  |
|              | kcal                                                             | Energia                                                           | 2055,7                                                    | Energia                                        | 2370,8                                          | Energia                                       | 2489,8                                             | Energia                                       | 2597,4                                             | Energia                                              | 2604,2 |  |
| g            | Białko                                                           | 114,7                                                             | Białko                                                    | 65,959                                         | Białko                                          | 63,155                                        | Białko                                             | 98,324                                        | Białko                                             | 104,4                                                |        |  |
| g            | Tłuszcz                                                          | 52,862                                                            | Tłuszcz                                                   | 75,63                                          | Tłuszcz                                         | 81,827                                        | Tłuszcz                                            | 81,882                                        | Tłuszcz                                            | 83,242                                               |        |  |
| g            | Kwasy Nasycone                                                   | 17,549                                                            | Kwasy Nasycone                                            | 24,054                                         | Kwasy Nasycone                                  | 22,214                                        | Kwasy Nasycone                                     | 15,439                                        | Kwasy Nasycone                                     | 28,759                                               |        |  |
| g            | Węglowodany ogółem                                               | 280,32                                                            | Węglowodany ogółem                                        | 322,17                                         | Węglowodany ogółem                              | 340,34                                        | Węglowodany ogółem                                 | 336,68                                        | Węglowodany ogółem                                 | 329,84                                               |        |  |
| g            | W tym cukry                                                      | 39,66                                                             | W tym cukry                                               | 38,076                                         | W tym cukry                                     | 47,777                                        | W tym cukry                                        | 48,775                                        | W tym cukry                                        | 49,635                                               |        |  |
| g            | Blonnik pokarmowy                                                | 28,684                                                            | Blonnik pokarmowy                                         | 40,82                                          | Blonnik pokarmowy                               | 40,939                                        | Blonnik pokarmowy                                  | 40,109                                        | Blonnik pokarmowy                                  | 38,909                                               |        |  |
| mg           | Sód                                                              | 1275                                                              | Sód                                                       | 1375                                           | Sód                                             | 1369,3                                        | Sód                                                | 1671,7                                        | Sód                                                | 1647,5                                               |        |  |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2055,7 | Energia            | 2370,8 | Energia            | 2489,8 | Energia            | 2597,4 | Energia            | 2604,2 |
| g    | Białko             | 114,7  | Białko             | 65,959 | Białko             | 63,155 | Białko             | 98,324 | Białko             | 104,4  |
| g    | Tłuszcz            | 52,862 | Tłuszcz            | 75,63  | Tłuszcz            | 81,827 | Tłuszcz            | 81,882 | Tłuszcz            | 83,242 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 17,549 | Kwasy Nasycone     | 24,054 | Kwasy Nasycone     | 22,214 | Kwasy Nasycone     | 15,439 | Kwasy Nasycone     | 28,759 |
| g    | Węglowodany ogółem | 280,32 | Węglowodany ogółem | 322,17 | Węglowodany ogółem | 340,34 | Węglowodany ogółem | 336,68 | Węglowodany ogółem | 329,84 |
| g    | W tym cukry        | 39,66  | W tym cukry        | 38,076 | W tym cukry        | 47,777 | W tym cukry        | 48,775 | W tym cukry        | 49,635 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 28,684 | Błonnik pokarmowy  | 40,82  | Błonnik pokarmowy  | 40,939 | Błonnik pokarmowy  | 40,109 | Błonnik pokarmowy  | 38,909 |
| mg   | Sód                | 1275   | Sód                | 1375   | Sód                | 1369,3 | Sód                | 1671,7 | Sód                | 1647,5 |

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

|              |    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|--------------|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
|              |    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|              |    | niedziela 11 maja 2025                         |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
| DIETA        |    | Dieta Bezglutenowa                             |                                                                  | Dieta wegetariańska                      |                                                    | Dieta wegańska                      |                                               | Dieta Bezmleczna                                |                                                    | Dieta Bezlaktazowa                              |                                                       |      |
| SNIADANIE    | I  |                                                | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/<br>Chleb | 300g                                     | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/          | 300g                                | Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml   | 300g                                            | Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml        | 300g                                            | Płatki owsiane na mleku bez laktozy (g) 300ml *mleko/ | 300g |
|              |    |                                                | bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sazamu/                          | 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  |
|              |    |                                                | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/               | 140g                                     | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g                                | Wędlina wegańska 90g                          | 90g                                             | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g                                            | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/    | 140g |
|              |    |                                                | 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                                             | Herbata z cytryną                                  | 250g                                            | Masło bez laktozy 10g                                 | 10g  |
|              |    |                                                | Herbata z cytryną                                                | 250g                                     | Herbata z cytryną                                  | 250g                                | Herbata z cytryną                             | 250g                                            | Margaryna 10g                                      | 10g                                             | 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                                                  |      |
|              |    | Filet z kurczaka soute b/g 100g                | 100g                                                             | Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g                                               | Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/ | 100g                                          | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g                                               | Eskalopek drobiowy pieczony 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 z porem 150g *jaja/*gorczyca/    | 150g                                               | Fasolka szparagowa gotowana 150g    | 150g                                          | Surówka z marchewką i jabłkiem 150g             | 150g                                               | Fasolka szparagowa gotowana 150g                | 150g                                                  |      |
|              |    | Kompot 250ml                                   | 250g                                                             | Kompot 250ml                             | 250g                                               | Kompot 250ml                        | 250g                                          | Kompot 250ml                                    | 250g                                               | Kompot 250ml                                    | 250g                                                  |      |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
| Podwieczorek |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
| KOLACJA      | I  |                                                | Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sazamu/                    | 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                                      | Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/             | 100g                                | Wędlina wegańska 90g                          | 90g                                             | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/              | 90g                                             | Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/                 | 90g  |
|              |    |                                                | Ogórek 50g                                                       | 50g                                      | Ketchup 1 szt.                                     | 1g                                  | Ogórek 50g                                    | 50g                                             | Ketchup 1 szt.                                     | 1g                                              | Ketchup 1 szt.                                        | 1g   |
|              |    |                                                | Salata 30g                                                       | 30g                                      | Ogórek 50g                                         | 50g                                 | Salata 30g                                    | 30g                                             | Ogórek 50g                                         | 50g                                             | Ogórek 50g                                            | 50g  |
|              |    |                                                | masło 10g *mleko/                                                | 10g                                      | Salata 30g                                         | 30g                                 | Margaryna 10g                                 | 10g                                             | Salata 30g                                         | 30g                                             | Salata 30g                                            | 30g  |
|              |    |                                                | Herbata czarna b/c                                               | 250g                                     | masło 10g *mleko/                                  | 10g                                 | Herbata czarna b/c                            | 250g                                            | Herbata czarna b/c                                 | 250g                                            | Masło bez laktozy 10g                                 | 10g  |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          | Herbata czarna b/c                                 | 250g                                |                                               |                                                 | Margaryna 10g                                      | 10g                                             | Herbata czarna b/c                                    | 250g |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|              | II |                                                | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                                         | 100g                                     | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                           | 100g                                | Kisiel 250ml                                  | 250g                                            | Kisiel 250ml                                       | 250g                                            | Kisiel 250ml                                          | 250g |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
|              |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
| *            |    |                                                |                                                                  |                                          |                                                    |                                     |                                               |                                                 |                                                    |                                                 |                                                       |      |
| kcal         |    | Energia                                        | 2022,1                                                           | Energia                                  | 2311,3                                             | Energia                             | 2175,7                                        | Energia                                         | 2224,7                                             | Energia                                         | 2217,2                                                |      |
| g            |    | Białko                                         | 111,36                                                           | Białko                                   | 84,154                                             | Białko                              | 61,852                                        | Białko                                          | 100,26                                             | Białko                                          | 108,93                                                |      |
| g            |    | Tłuszcz                                        | 82,281                                                           | Tłuszcz                                  | 97,701                                             | Tłuszcz                             | 84,361                                        | Tłuszcz                                         | 81,482                                             | Tłuszcz                                         | 88,707                                                |      |
| g            |    | Kwasy Nasycone                                 | 25,254                                                           | Kwasy Nasycone                           | 31,909                                             | Kwasy Nasycone                      | 35,294                                        | Kwasy Nasycone                                  | 14,576                                             | Kwasy Nasycone                                  | 30,816                                                |      |
| g            |    | Węglowodany ogółem                             | 208,56                                                           | Węglowodany ogółem                       | 269,06                                             | Węglowodany ogółem                  | 287,64                                        | Węglowodany ogółem                              | 273,74                                             | Węglowodany ogółem                              | 245,65                                                |      |
| g            |    | W tym cukry                                    | 24,574                                                           | W tym cukry                              | 25,393                                             | W tym cukry                         | 31,475                                        | W tym cukry                                     | 32,549                                             | W tym cukry                                     | 29,958                                                |      |
| g            |    | Błonnik pokarmowy                              | 26,566                                                           | Błonnik pokarmowy                        | 40,455                                             | Błonnik pokarmowy                   | 36,604                                        | Błonnik pokarmowy                               | 27,555                                             | Błonnik pokarmowy                               | 30,72                                                 |      |
| mg           |    | Sód                                            | 723,74                                                           | Sód                                      | 1550,9                                             | Sód                                 | 1133,6                                        | Sód                                             | 1599,6                                             | Sód                                             | 1584,3                                                |      |

**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. 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