

|              |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|--------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|------|
|              |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    | poniedziałek 15 września 2025                                                                       |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| DIETA        |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa              |                    | Dieta cukrzycowa wątrobowa                               |                    | Dieta rozdrobniona                                     |                    | Dieta ubogoresztkowa                             |      |
| I            | SNIADANIE          | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/                                                    | 300g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g               | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                  | 60g                | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g |
|              |                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                                                                          | 75g                | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                               | 75g                | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/                   | 100g               | Chleb pszenny 75g *gluten/                       | 75g  |
|              |                    | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                                                                        | 140g               | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                       | 115g               | Domowa wędlina z kurczaka 60g                            | 60g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                        | 100g               | Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/      | 100g |
|              |                    | Pomidor 100g                                                                                        | 100g               | Pomidor 50g                                              | 50g                | Pomidor 100g                                             | 100g               | masło 10g *mleko/                                      | 10g                | Dynia gotowana 50g                               | 50g  |
|              |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Papryka 50g                                              | 50g                | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata z cytryną                                      | 250g               | masło 10g *mleko/                                | 10g  |
|              |                    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata z cytryną                                        | 250g               | Jogurt smakowy szt. *mleko/                            | 150g               | Herbata z cytryną                                | 250g |
|              |                    |                                                                                                     |                    | Herbata z cytryną                                        | 250g               | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g               |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g               |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| II           |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| OBIAD        |                    | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/                                                    | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/         | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/         | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/       | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
|              |                    | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/                                                         | 100g               | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/    | 100g               | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/              | 100g               | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/            | 100g               | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/      | 100g |
|              |                    | Ziemniaki gotowane 180g                                                                             | 180g               | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g               | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                          | 180g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                    | 180g |
|              |                    | Gotowane warzywa 150g *seler/                                                                       | 150g               | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/                 | 150g               | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/                 | 150g               | Gotowane warzywa 150g *seler/                          | 150g               | Gotowane warzywa 150g *seler/                    | 150g |
|              |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g               | Kompot 250ml                                             | 250g               | Kompot 250ml                                             | 250g               | Kompot 250ml                                           | 250g               | Kompot 250ml                                     | 250g |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| Podwieczorek |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| KOLACJA      | I                  | Chleb pszenny 100g *gluten/                                                                         | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                                | 90g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                              | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                  | 80g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                      | 100g |
|              |                    | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                                                                     | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                          | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                          | 60g                | Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                  | 60g  |
|              |                    | Pomidor 50g                                                                                         | 50g                | Ogórek kiszony 60g                                       | 60g                | Pomidor 50g                                              | 50g                | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                   | 100g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g             | 100g |
|              |                    | Rukola 20g                                                                                          | 20g                | Rukola 20g                                               | 20g                | Rukola 20g                                               | 20g                | masło 10g *mleko/                                      | 10g                | masło 10g *mleko/                                | 10g  |
|              |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Margaryna 10g                                            | 10g                | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata miętowa                                        | 250g               | Herbata miętowa                                  | 250g |
|              |                    | Herbata miętowa                                                                                     | 250g               | Herbata miętowa                                          | 250g               | Herbata miętowa                                          | 250g               |                                                        |                    |                                                  |      |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|              | II                 | Jogurt smakowy szt. *mleko/                                                                         | 150g               | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Mus owocowy 1szt.                                      | 100g               | Jogurt smakowy szt. *mleko/                      | 150g |
|              |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| kcal         | Energia            | 2101,7                                                                                              | Energia            | 2253,4                                                   | Energia            | 2070,5                                                   | Energia            | 1982,3                                                 | Energia            | 2136,7                                           |      |
| g            | Białko             | 107,7                                                                                               | Białko             | 99,772                                                   | Białko             | 116,03                                                   | Białko             | 96,772                                                 | Białko             | 108,13                                           |      |
| g            | Tłuszcz            | 88,472                                                                                              | Tłuszcz            | 87,307                                                   | Tłuszcz            | 76,362                                                   | Tłuszcz            | 88,812                                                 | Tłuszcz            | 88,872                                           |      |
| g            | Kwasy Nasycone     | 27,633                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 18,098                                                   | Kwasy Nasycone     | 15,933                                                   | Kwasy Nasycone     | 25,503                                                 | Kwasy Nasycone     | 27,653                                           |      |
| g            | Węglowodany ogółem | 219,94                                                                                              | Węglowodany ogółem | 234,66                                                   | Węglowodany ogółem | 231,13                                                   | Węglowodany ogółem | 197,2                                                  | Węglowodany ogółem | 223,25                                           |      |
| g            | W tym cukry        | 15,159                                                                                              | W tym cukry        | 21,104                                                   | W tym cukry        | 16,904                                                   | W tym cukry        | 32,689                                                 | W tym cukry        | 24,944                                           |      |
| g            | Błonnik pokarmowy  | 21,153                                                                                              | Błonnik pokarmowy  | 34,784                                                   | Błonnik pokarmowy  | 21,223                                                   | Błonnik pokarmowy  | 24,453                                                 | Błonnik pokarmowy  | 24,903                                           |      |
| mg           | Sód                | 1378,3                                                                                              | Sód                | 1741,1                                                   | Sód                | 1787,7                                                   | Sód                | 1368,6                                                 | Sód                | 1464,3                                           |      |

**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

**wtorek 16 września 2025**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2053,1 | Energia            | 2050,9 | Energia            | 2012,6 | Energia            | 2197,5 | Energia            | 2120,5 |
| g    | Białko             | 104,07 | Białko             | 116,42 | Białko             | 120,82 | Białko             | 125,37 | Białko             | 110,89 |
| g    | Tłuszcz            | 63,643 | Tłuszcz            | 87,308 | Tłuszcz            | 76,958 | Tłuszcz            | 84,585 | Tłuszcz            | 65,285 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 23,338 | Kwasy Nasycone     | 13,879 | Kwasy Nasycone     | 12,968 | Kwasy Nasycone     | 23,231 | Kwasy Nasycone     | 22,833 |
| g    | Węglowodany ogółem | 265,27 | Węglowodany ogółem | 227,56 | Węglowodany ogółem | 249,12 | Węglowodany ogółem | 269,66 | Węglowodany ogółem | 270,34 |
| g    | W tym cukry        | 42,961 | W tym cukry        | 22,476 | W tym cukry        | 29,751 | W tym cukry        | 53,831 | W tym cukry        | 46,826 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 29,805 | Błonnik pokarmowy  | 37,025 | Błonnik pokarmowy  | 27,055 | Błonnik pokarmowy  | 33,52  | Błonnik pokarmowy  | 31,429 |
| mg   | Sód                | 1341,9 | Sód                | 1367,5 | Sód                | 1485,3 | Sód                | 1347,9 | Sód                | 1403,9 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

|              |           | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|------|
|              |           | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           | środa 17 września 2025                                                                              |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| DIETA        |           | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                      | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa   |                                                      | Dieta cukrzycowa wątrobowa                         |                                                      | Dieta rozdrobniona        |                                                      | Dieta ubogoresztkowa      |                                                      |      |
| I            | SNIADANIE |                                                                                                     | Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/         | 300g                                          | Kefir szt. *mleko/                                   | 200g                                               | Kefir szt. *mleko/                                   | 200g                      | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                | 60g                       | Chleb pszenny 75g *gluten/                           | 75g  |
|              |           |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                           | 75g                                           | Chleb razowy 60g *gluten/                            | 60g                                                | Chleb pszenny 75g *gluten/                           | 75g                       | Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/         | 300g                      | Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/         | 300g |
|              |           |                                                                                                     | Filet wędzony z indyka 60g                           | 60g                                           | Filet wędzony z indyka 60g                           | 60g                                                | Filet wędzony z indyka 60g                           | 60g                       | Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/         | 60g                       | Domowa wędlina wieprzowa 60g                         | 60g  |
|              |           |                                                                                                     | Mix sałat z pomidorkami i oliwą                      | 60g                                           | Mix sałat z pomidorkami i oliwą                      | 60g                                                | Mix sałat z oliwą                                    | 60g                       | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                 | 100g                      | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                 | 100g |
|              |           |                                                                                                     | Oliwki zielone 5 szt.                                | 20g                                           | Oliwki zielone 5 szt.                                | 20g                                                | Oliwki zielone 5 szt.                                | 20g                       | Oliwki zielone 5 szt.                                | 20g                       | masło 10g *mleko/                                    | 10g  |
|              |           |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                    | 10g                                           | Margaryna 10g                                        | 10g                                                | Herbata z cytryną                                    | 250g                      | masło 10g *mleko/                                    | 10g                       | Herbata z cytryną                                    | 250g |
|              |           |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                    | 250g                                          | Herbata z cytryną                                    | 250g                                               | Margaryna 10g                                        | 10g                       | Herbata z cytryną                                    | 250g                      |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               | Skyr smakowy szt. *mleko/                            | 140g                                               | Skyr smakowy szt. *mleko/                            | 140g                      | Kefir szt. *mleko/                                   | 200g                      |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| II           |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| OBİAD        |           |                                                                                                     | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/     | 350g                                          | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/     | 350g                                               | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/     | 350g                      | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/     | 350g                      | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/     | 350g |
|              |           |                                                                                                     | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g                                          | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g                                               | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g                      | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g                      | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g |
|              |           |                                                                                                     | Ziemniaki gotowane 180g                              | 180g                                          | Ziemniaki gotowane 150g                              | 150g                                               | Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/        | 80g                       | Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/        | 80g                       | Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/        | 80g  |
|              |           |                                                                                                     | Kompot 250ml                                         | 250g                                          | Kompot 250ml                                         | 250g                                               | Ziemniaki gotowane 150g                              | 150g                      | Ziemniaki gotowane puree 180g                        | 180g                      | Ziemniaki gotowane puree 180g                        | 180g |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      | Kompot 250ml                                       | 250g                                                 | Kompot 250ml              | 250g                                                 | Kompot 250ml              | 250g                                                 |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| Podwieczorek |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| KOLACJA      | I         |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                          | 100g                                          | Chleb razowy 90g *gluten/                            | 90g                                                | Chleb pszenny 100g *gluten/                          | 100g                      | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                | 80g                       | Chleb pszenny 100g *gluten/                          | 100g |
|              |           |                                                                                                     | Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/                  | 100g                                          | Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/    | 100g                                               | Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/          | 100g                      | Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/                  | 100g                      | Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/                  | 100g |
|              |           |                                                                                                     | Pomidor 100g                                         | 100g                                          | Pomidor 50g                                          | 50g                                                | Pomidor 100g                                         | 100g                      | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                      | 100g                      | Marchewka mini gotowana 50g                          | 50g  |
|              |           |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                    | 10g                                           | Papryka 50g                                          | 50g                                                | Margaryna 10g                                        | 10g                       | masło 10g *mleko/                                    | 10g                       | masło 10g *mleko/                                    | 10g  |
|              |           |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                                   | 250g                                          | Margaryna 10g                                        | 10g                                                | Herbata rumiankowa                                   | 250g                      | Herbata rumiankowa                                   | 250g                      | Herbata rumiankowa                                   | 250g |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               | Herbata rumiankowa                                   | 250g                                               |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| II           |           | Skyr smakowy szt. *mleko/                                                                           | 140g                                                 | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g                                                  | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g                                                  | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g                                                 | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g                                                 |      |
|              |           |                                                                                                     |                                                      |                                               |                                                      |                                                    |                                                      |                           |                                                      |                           |                                                      |      |
| kcal         |           | Energia                                                                                             | 2070,3                                               | Energia                                       | 2164,9                                               | Energia                                            | 2153,7                                               | Energia                   | 2169,6                                               | Energia                   | 2205,6                                               |      |
| g            |           | Białko                                                                                              | 124,37                                               | Białko                                        | 126,36                                               | Białko                                             | 133,89                                               | Białko                    | 132,52                                               | Białko                    | 137,25                                               |      |
| g            |           | Tłuszcz                                                                                             | 70,806                                               | Tłuszcz                                       | 77,584                                               | Tłuszcz                                            | 68,619                                               | Tłuszcz                   | 73,319                                               | Tłuszcz                   | 73,449                                               |      |
| g            |           | Kwasy Nasycone                                                                                      | 25,162                                               | Kwasy Nasycone                                | 19,296                                               | Kwasy Nasycone                                     | 14,492                                               | Kwasy Nasycone            | 27,473                                               | Kwasy Nasycone            | 30,708                                               |      |
| g            |           | Węglowodany ogółem                                                                                  | 241,39                                               | Węglowodany ogółem                            | 236,96                                               | Węglowodany ogółem                                 | 256,47                                               | Węglowodany ogółem        | 250,15                                               | Węglowodany ogółem        | 252,02                                               |      |
| g            |           | W tym cukry                                                                                         | 11,33                                                | W tym cukry                                   | 20,381                                               | W tym cukry                                        | 20,934                                               | W tym cukry               | 26,189                                               | W tym cukry               | 21,589                                               |      |
| g            |           | Blonnik pokarmowy                                                                                   | 20,072                                               | Blonnik pokarmowy                             | 30,89                                                | Blonnik pokarmowy                                  | 21,139                                               | Blonnik pokarmowy         | 24,703                                               | Blonnik pokarmowy         | 26,234                                               |      |
| mg           |           | Sód                                                                                                 | 2349,7                                               | Sód                                           | 2702,9                                               | Sód                                                | 2600,4                                               | Sód                       | 2464,2                                               | Sód                       | 1649,                                                |      |

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2070,3 | Energia            | 2164,9 | Energia            | 2153,7 | Energia            | 2169,6 | Energia            | 2205,6 |
| g    | Białko             | 124,37 | Białko             | 126,36 | Białko             | 133,89 | Białko             | 132,52 | Białko             | 137,25 |
| g    | Tłuszcz            | 70,806 | Tłuszcz            | 77,584 | Tłuszcz            | 68,619 | Tłuszcz            | 73,319 | Tłuszcz            | 73,449 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 25,162 | Kwasy Nasycone     | 19,296 | Kwasy Nasycone     | 14,492 | Kwasy Nasycone     | 27,473 | Kwasy Nasycone     | 30,708 |
| g    | Węglowodany ogółem | 241,39 | Węglowodany ogółem | 236,96 | Węglowodany ogółem | 256,47 | Węglowodany ogółem | 250,15 | Węglowodany ogółem | 252,02 |
| g    | W tym cukry        | 11,33  | W tym cukry        | 20,381 | W tym cukry        | 20,934 | W tym cukry        | 26,189 | W tym cukry        | 21,589 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 20,072 | Błonnik pokarmowy  | 30,89  | Błonnik pokarmowy  | 21,139 | Błonnik pokarmowy  | 24,703 | Błonnik pokarmowy  | 26,234 |
| mg   | Sód                | 2349,7 | Sód                | 2702,9 | Sód                | 2600,4 | Sód                | 2464,2 | Sód                | 1649,4 |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
|------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
| czwartek 18 września 2025                      |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
| DIETA                                          |    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                 | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                         | Dieta cukrzycowa wątrobowa |                                                           | Dieta rozdrobniona |                                                   | Dieta ubogoresztkowa |                                                 |      |
| SNIADANIE                                      | I  |                                                                                                     | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/        | 300g                                        | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                     | 150g                       | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/                       | 150g               | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/          | 300g                 | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/        | 300g |
|                                                |    |                                                                                                     | Rogal pszenny 80g *gluten/                      | 70g                                         | Bułka razowa 70g *gluten/                               | 70g                        | Rogal pszenny 80g *gluten/                                | 70g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/             | 60g                  | Rogal pszenny 80g *gluten/                      | 70g  |
|                                                |    |                                                                                                     | Chleb pszenny 25g *gluten/                      | 25g                                         | Twaróg 100g *mleko/                                     | 100g                       | Chleb pszenny 25g *gluten/                                | 25g                | Twaróg 100g *mleko/                               | 100g                 | Chleb pszenny 25g *gluten/                      | 25g  |
|                                                |    |                                                                                                     | Twaróg 100g *mleko/                             | 100g                                        | Ogórek 50g                                              | 50g                        | Twaróg 100g *mleko/                                       | 100g               | Dżem 2 szt.                                       | 50g                  | Twaróg 100g *mleko/                             | 100g |
|                                                |    |                                                                                                     | Dżem 2 szt.                                     | 50g                                         | Kiełki                                                  | 5g                         | Kiełki                                                    | 5g                 | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                   | 100g                 | Dżem 2 szt.                                     | 50g  |
|                                                |    |                                                                                                     | Kiełki                                          | 5g                                          | Margaryna 10g                                           | 10g                        | Margaryna 10g                                             | 10g                | masło 10g *mleko/                                 | 10g                  | Kiełki                                          | 5g   |
|                                                |    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                               | 10g                                         | Herbata z cytryną                                       | 250g                       | Herbata z cytryną                                         | 250g               | Herbata z cytryną                                 | 250g                 | masło 10g *mleko/                               | 10g  |
|                                                |    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                               | 250g                                        | Gruszka 1szt.                                           | 120g                       | Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/         | 80g                | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/               | 150g                 | Herbata z cytryną                               | 250g |
|                                                | II |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
|                                                |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
| OBIAD                                          |    |                                                                                                     | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g                                        | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/         | 350g                       | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/           | 350g               | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/   | 350g                 | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g |
|                                                |    |                                                                                                     | Pierogi z mięsem 10 szt.                        | 200g                                        | Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/            | 125g                       | Pierogi z mięsem 5 szt.                                   | 125g               | Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/ | 200g                 | Pierogi z mięsem 10 szt.                        | 200g |
|                                                |    |                                                                                                     | Salata z jogurtem 150g *mleko/                  | 150g                                        | Salata z jogurtem 150g *mleko/                          | 150g                       | Salata z jogurtem 150g *mleko/                            | 150g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 150g              | 150g                 | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g            | 100g |
|                                                |    |                                                                                                     | Kompot 250ml                                    | 250g                                        | Kompot 250ml                                            | 250g                       | Kompot 250ml                                              | 250g               | Kompot 250ml                                      | 250g                 | Kompot 250ml                                    | 250g |
|                                                |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            | Mus owsianka 1szt. *mleko/                                | 100g               |                                                   |                      |                                                 |      |
|                                                |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
|                                                |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
| Podwieczorek                                   |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
| KOLACJA                                        | I  |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                               | 90g                        | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/            | 100g                 | Chleb pszenny 100g *gluten/                     | 100g |
|                                                |    |                                                                                                     | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/               | 90g                                         | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/                       | 90g                        | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/                         | 90g                | Pasta z kurczaka 100g *jaja/*mleko/*gorczyca/     | 250g                 | Domowa wędlina z indyka 60g                     | 60g  |
|                                                |    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                    | 100g                                        | Ketchup 1 szt.                                          | 1g                         | Ketchup 1 szt.                                            | 1g                 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                  | 100g                 | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                | 100g |
|                                                |    |                                                                                                     | Ketchup 1 szt.                                  | 1g                                          | Pomidor 50g                                             | 50g                        | Pomidor bez skóry 100g                                    | 100g               | masło 10g *mleko/                                 | 10g                  | masło 10g *mleko/                               | 10g  |
|                                                |    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                               | 10g                                         | Ogórek małosolny                                        | 60g                        | Margaryna 10g                                             | 10g                | Herbata czarna b/c                                | 250g                 | Herbata czarna b/c                              | 250g |
|                                                |    |                                                                                                     | Herbata czarna b/c                              | 250g                                        | Margaryna 10g                                           | 10g                        | Herbata czarna b/c                                        | 250g               | Banan 1szt.                                       | 120g                 | Banan 1szt.                                     | 120g |
|                                                |    |                                                                                                     | Banan 1szt.                                     | 120g                                        | Herbata czarna b/c                                      | 250g                       |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
|                                                | II |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
|                                                |    |                                                                                                     | Mus owsianka 1szt. *mleko/                      | 100g                                        | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g                       | Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Mus owsianka 1szt. *mleko/                        | 100g                 | Mus owsianka 1szt. *mleko/                      | 100g |
|                                                |    |                                                                                                     |                                                 |                                             |                                                         |                            |                                                           |                    |                                                   |                      |                                                 |      |
| kcal                                           |    | Energia                                                                                             | 2232,5                                          | Energia                                     | 2018,9                                                  | Energia                    | 2369,8                                                    | Energia            | 2313,9                                            | Energia              | 2107,9                                          |      |
| g                                              |    | Białko                                                                                              | 92,677                                          | Białko                                      | 95,188                                                  | Białko                     | 113,17                                                    | Białko             | 114,67                                            | Białko               | 99,571                                          |      |
| g                                              |    | Tłuszcz                                                                                             | 70,784                                          | Tłuszcz                                     | 83,398                                                  | Tłuszcz                    | 84,919                                                    | Tłuszcz            | 75,567                                            | Tłuszcz              | 52,994                                          |      |
| g                                              |    | Kwasy Nasycone                                                                                      | 28,298                                          | Kwasy Nasycone                              | 12,887                                                  | Kwasy Nasycone             | 17,318                                                    | Kwasy Nasycone     | 22,541                                            | Kwasy Nasycone       | 20,201                                          |      |
| g                                              |    | Węglowodany ogółem                                                                                  | 308,51                                          | Węglowodany ogółem                          | 219,31                                                  | Węglowodany ogółem         | 286,92                                                    | Węglowodany ogółem | 290,56                                            | Węglowodany ogółem   | 305,53                                          |      |
| g                                              |    | W tym cukry                                                                                         | 46,231                                          | W tym cukry                                 | 16,176                                                  | W tym cukry                | 26,281                                                    | W tym cukry        | 55,729                                            | W tym cukry          | 53,947                                          |      |
| g                                              |    | Błonnik pokarmowy                                                                                   | 23,283                                          | Błonnik pokarmowy                           | 31,239                                                  | Błonnik pokarmowy          | 26,008                                                    | Błonnik pokarmowy  | 30,803                                            | Błonnik pokarmowy    | 27,979                                          |      |
| mg                                             |    | Sód                                                                                                 | 1197,7                                          | Sód                                         | 1491,2                                                  | Sód                        | 2004,4                                                    | Sód                | 1250,7                                            | Sód                  | 1208,5                                          |      |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemie; 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

**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 wycofania zaplanowanych w jadłospisach produktów na równoważne 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                                                                                      |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | sobota 20 września 2025                                                                             |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                    |                    | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                  |                    | Dieta rozdrobniona                                  |                    | Dieta ubogoresztkowa                              |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SNIADANIE          | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                                                               | 300g               | Skyr szt. *mleko/                                              | 140g               | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/                       | 300g               | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/               | 300g               | Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/             | 300g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                                                                          | 75g                | Chleb razowy 60g *gluten/                                      | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                                  | 75g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/               | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                        | 75g  |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                                                             | 100g               | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                        | 100g               | Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/                     | 100g               | Twarożek z z ziołami *mleko/                        | 100g               | Twarożek z z ziołami *mleko/                      | 100g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Pomidor 50g                                                                                         | 50g                | Pomidor 50g                                                    | 50g                | Pomidor 50g                                                 | 50g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                     | 100g               | Marchewka mini gotowana 50g                       | 50g  |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Salata 30g                                                                                          | 30g                | Salata 30g                                                     | 30g                | Salata 30g                                                  | 30g                | masło 10g *mleko/                                   | 10g                | masło 10g *mleko/                                 | 10g  |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Margaryna 10g                                                  | 10g                | Margaryna 10g                                               | 10g                | Herbata z cytryną                                   | 250g               | Herbata z cytryną                                 | 250g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Herbata z cytryną                                              | 250g               | Herbata z cytryną                                           | 250g               | Skyr szt. *mleko/                                   | 140g               |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    | Jabłko pieczone 1szt.                                       | 180g               |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                                                          | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                     | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/                  | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/          | 350g               | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/        | 350g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami                                                   | 250g               | Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami              | 250g               | Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami           | 250g               | Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami   | 250g               | Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami | 250g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Kasza jęczmienna 180g                                                                               | 180g               | Kasza gryczana 150g                                            | 150g               | Kasza jęczmienna 150g                                       | 150g               | Ziemniaki gotowane 180g                             | 180g               | Kasza jęczmienna 180g                             | 180g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g               | Kompot 250ml                                                   | 250g               | Kompot 250ml                                                | 250g               | Kompot 250ml                                        | 250g               | Kompot 250ml                                      | 250g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Jabłko 1szt.                                                                                        | 180g               | Jabłko 1szt.                                                   | 180g               |                                                             |                    | Banan 1szt.                                         | 120g               | Banan 1szt.                                       | 120g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KOLACJA            | Chleb pszenny 100g *gluten/                                                                         | 100g               | Chleb razowy 60g *gluten/                                      | 60g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                                 | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/               | 80g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                       | 100g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Szynka wiejska 60g *soja/                                                                           | 60g                | Szynka wiejska 60g *soja/                                      | 60g                | Szynka wiejska 60g *soja/                                   | 60g                | Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ | 60g                | Domowa wędlina z indyka 60g                       | 60g  |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Mix sałat z pomidorkami                                                                             | 50g                | Mix sałat z pomidorkami                                        | 50g                | Mix sałat z pomidorkami                                     | 50g                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                    | 100g               | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                  | 100g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Margaryna 10g                                                  | 10g                | Margaryna 10g                                               | 10g                | masło 10g *mleko/                                   | 10g                | masło 10g *mleko/                                 | 10g  |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Herbata owocowa                                                                                     | 250g               | Herbata owocowa                                                | 250g               | Herbata owocowa                                             | 250g               | Herbata owocowa                                     | 250g               | Herbata owocowa                                   | 250g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                                                                            | 100g               | Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g               | Kanapka pszenna z serem śmietankowym 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g                | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                            | 100g               | Mus ryżowy 1szt. *mleko/                          | 100g |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| <table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2019,6</td><td>Energia</td><td>1924,7</td><td>Energia</td><td>2201,2</td><td>Energia</td><td>2098,7</td><td>Energia</td><td>2182,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>104,53</td><td>Białko</td><td>121,69</td><td>Białko</td><td>112,03</td><td>Białko</td><td>124,3</td><td>Białko</td><td>115,12</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>57,673</td><td>Tłuszcz</td><td>75,908</td><td>Tłuszcz</td><td>74,558</td><td>Tłuszcz</td><td>81,828</td><td>Tłuszcz</td><td>66,178</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,082</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>8,9767</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>10,862</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,891</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>22,096</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>276,45</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>223,1</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>275,95</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>257,14</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>283,63</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>26,151</td><td>W tym cukry</td><td>19,066</td><td>W tym cukry</td><td>14,591</td><td>W tym cukry</td><td>45,906</td><td>W tym cukry</td><td>44,391</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,512</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>34,767</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>28,232</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>27,172</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td></td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1074,8</td><td>Sód</td><td>1384,9</td><td>Sód</td><td>1372,2</td><td>Sód</td><td>1060,7</td><td>Sód</td><td>1619,3</td></tr></table> |                    |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                             |                    |                                                     |                    |                                                   |      | kcal | Energia | 2019,6 | Energia | 1924,7 | Energia | 2201,2 | Energia | 2098,7 | Energia | 2182,6 | g | Białko | 104,53 | Białko | 121,69 | Białko | 112,03 | Białko | 124,3 | Białko | 115,12 | g | Tłuszcz | 57,673 | Tłuszcz | 75,908 | Tłuszcz | 74,558 | Tłuszcz | 81,828 | Tłuszcz | 66,178 | g | Kwasy Nasycone | 21,082 | Kwasy Nasycone | 8,9767 | Kwasy Nasycone | 10,862 | Kwasy Nasycone | 20,891 | Kwasy Nasycone | 22,096 | g | Węglowodany ogółem | 276,45 | Węglowodany ogółem | 223,1 | Węglowodany ogółem | 275,95 | Węglowodany ogółem | 257,14 | Węglowodany ogółem | 283,63 | g | W tym cukry | 26,151 | W tym cukry | 19,066 | W tym cukry | 14,591 | W tym cukry | 45,906 | W tym cukry | 44,391 | g | Błonnik pokarmowy | 28,512 | Błonnik pokarmowy | 34,767 | Błonnik pokarmowy | 28,232 | Błonnik pokarmowy | 27,172 | Błonnik pokarmowy |  | mg | Sód | 1074,8 | Sód | 1384,9 | Sód | 1372,2 | Sód | 1060,7 | Sód | 1619,3 |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia            | 2019,6                                                                                              | Energia            | 1924,7                                                         | Energia            | 2201,2                                                      | Energia            | 2098,7                                              | Energia            | 2182,6                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Białko             | 104,53                                                                                              | Białko             | 121,69                                                         | Białko             | 112,03                                                      | Białko             | 124,3                                               | Białko             | 115,12                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tłuszcz            | 57,673                                                                                              | Tłuszcz            | 75,908                                                         | Tłuszcz            | 74,558                                                      | Tłuszcz            | 81,828                                              | Tłuszcz            | 66,178                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kwasy Nasycone     | 21,082                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 8,9767                                                         | Kwasy Nasycone     | 10,862                                                      | Kwasy Nasycone     | 20,891                                              | Kwasy Nasycone     | 22,096                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Węglowodany ogółem | 276,45                                                                                              | Węglowodany ogółem | 223,1                                                          | Węglowodany ogółem | 275,95                                                      | Węglowodany ogółem | 257,14                                              | Węglowodany ogółem | 283,63                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W tym cukry        | 26,151                                                                                              | W tym cukry        | 19,066                                                         | W tym cukry        | 14,591                                                      | W tym cukry        | 45,906                                              | W tym cukry        | 44,391                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Błonnik pokarmowy  | 28,512                                                                                              | Błonnik pokarmowy  | 34,767                                                         | Błonnik pokarmowy  | 28,232                                                      | Błonnik pokarmowy  | 27,172                                              | Błonnik pokarmowy  |                                                   |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |
| mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sód                | 1074,8                                                                                              | Sód                | 1384,9                                                         | Sód                | 1372,2                                                      | Sód                | 1060,7                                              | Sód                | 1619,3                                            |      |      |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |       |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |        |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |  |    |     |        |     |        |     |        |     |        |     |        |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaj; 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                                 |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| niedziela 21 września 2025                     |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                  | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                  | Dieta cukrzycowa wątrobowa                         |                                                                    | Dieta rozdrobniona                                  |                                                          | Dieta ubogoresztkowa    |                                                  |                         |      |
| I                                              | SNIADANIE          |                                                                                                     | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/             | 300g                                        | Serek wiejski 1 szt.                             | 200g                                               | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/                               | 300g                                                | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/                     | 300g                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                       | 75g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                       | 75g                                         | Chleb razowy 60g *gluten/                        | 60g                                                | Chleb pszenny 75g *gluten/                                         | 75g                                                 | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                    | 60g                     | Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/             | 300g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                    | 90g                                         | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                    | 90g                                                | Kielbaski białe 2 szt. *soja/                                      | 90g                                                 | Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                    | Domowa wędlina z kurczaka 60g                    | 60g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Mini mozzarella 45g *mleko/                      | 45g                                         | Mini mozzarella 45g *mleko/                      | 45g                                                | Mini mozzarella 45g *mleko/                                        | 45g                                                 | Mini mozzarella 45g *mleko/                              | 45g                     | Mini mozzarella 45g *mleko/                      | 45g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                     | 100g                                        | Pomidor 50g                                      | 50g                                                | Pomidor 100g                                                       | 100g                                                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                          | 100g                    | Marchewka mini gotowana 50g                      | 50g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                | 10g                                         | Ogórek 50g                                       | 50g                                                | Margaryna 10g                                                      | 10g                                                 | masło 10g *mleko/                                        | 10g                     | masło 10g *mleko/                                | 10g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                | 250g                                        | Margaryna 10g                                    | 10g                                                | Herbata z cytryną                                                  | 250g                                                | Herbata z cytryną                                        | 250g                    | Herbata z cytryną                                | 250g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             | Herbata z cytryną                                | 250g                                               | Sok wielowarzywny 300ml                                            | 300g                                                |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| II                                             |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| OBIAD                                          |                    |                                                                                                     | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                  | 350g                                        | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                  | 350g                                               | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                                    | 350g                                                | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                          | 350g                    | Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/                  | 350g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/              | 100g                                        | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/              | 100g                                               | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/                                | 100g                                                | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/                      | 100g                    | Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/              | 100g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Ziemniaki gotowane 180g                          | 180g                                        | Ziemniaki gotowane 150g                          | 150g                                               | Ziemniaki gotowane 180g                                            | 180g                                                | Ziemniaki gotowane puree 180g                            | 180g                    | Ziemniaki gotowane puree 180g                    | 180g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Fasolka szparagowa gotowana 150g                 | 150g                                        | Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g             | 150g                                               | Fasolka szparagowa gotowana 150g                                   | 150g                                                | Fasolka szparagowa gotowana 150g                         | 150g                    | Fasolka szparagowa gotowana 150g                 | 150g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Kompot 250ml                                     | 250g                                        | Kompot 250ml                                     | 250g                                               | Kompot 250ml                                                       | 250g                                                | Kompot 250ml                                             | 250g                    | Kompot 250ml                                     | 250g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             | Sok wielowarzywny 300ml                          | 300g                                               |                                                                    |                                                     | Serek wiejski 1 szt.                                     | 200g                    |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| KOLACJA                                        | I                  |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g *gluten/                      | 100g                                        | Chleb razowy 90g *gluten/                        | 90g                                                | Chleb pszenny 100g *gluten/                                        | 100g                                                | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/                    | 80g                     | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/            | 80g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g                                        | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g                                               | Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/ | 100g                                                | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/         | 100g                    | Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/ | 100g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Pomidor 50g                                      | 50g                                         | Ogórek kiszony 60g                               | 60g                                                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                                   | 100g                                                | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                         | 100g                    | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                 | 100g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Salata 30g                                       | 30g                                         | Salata 30g                                       | 30g                                                | Margaryna 10g                                                      | 10g                                                 | masło 10g *mleko/                                        | 10g                     | masło 10g *mleko/                                | 10g                     |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                | 10g                                         | Margaryna 10g                                    | 10g                                                | Herbata czarna b/c                                                 | 250g                                                | Herbata czarna b/c                                       | 250g                    | Herbata czarna b/c                               | 250g                    |      |
|                                                |                    |                                                                                                     | Herbata czarna b/c                               | 250g                                        | Herbata czarna b/c                               | 250g                                               |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                | II                 |                                                                                                     |                                                  | Sok wielowarzywny 300ml                     | 300g                                             | Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g                                                                | Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/ | 80g                                                      | Sok wielowarzywny 300ml | 300g                                             | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                                                  |                                             |                                                  |                                                    |                                                                    |                                                     |                                                          |                         |                                                  |                         |      |
| kcal                                           | Energia            | 2213,8                                                                                              | Energia                                          | 2397,9                                      | Energia                                          | 2324,4                                             | Energia                                                            | 2466,1                                              | Energia                                                  | 2202,8                  |                                                  |                         |      |
| g                                              | Białko             | 111,24                                                                                              | Białko                                           | 127,73                                      | Białko                                           | 119,93                                             | Białko                                                             | 143,4                                               | Białko                                                   | 125,8                   |                                                  |                         |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 89,594                                                                                              | Tłuszcz                                          | 105,49                                      | Tłuszcz                                          | 81,539                                             | Tłuszcz                                                            | 100,52                                              | Tłuszcz                                                  | 83,364                  |                                                  |                         |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 25,072                                                                                              | Kwasy Nasycone                                   | 18,534                                      | Kwasy Nasycone                                   | 18,08                                              | Kwasy Nasycone                                                     | 23,275                                              | Kwasy Nasycone                                           | 24,145                  |                                                  |                         |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 239,76                                                                                              | Węglowodany ogółem                               | 225,32                                      | Węglowodany ogółem                               | 273,86                                             | Węglowodany ogółem                                                 | 243,74                                              | Węglowodany ogółem                                       | 232,07                  |                                                  |                         |      |
| g                                              | W tym cukry        | 15,816                                                                                              | W tym cukry                                      | 21,601                                      | W tym cukry                                      | 22,956                                             | W tym cukry                                                        | 26,841                                              | W tym cukry                                              | 24,832                  |                                                  |                         |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 29,082                                                                                              | Błonnik pokarmowy                                | 38,913                                      | Błonnik pokarmowy                                | 33,025                                             | Błonnik pokarmowy                                                  | 30,407                                              | Błonnik pokarmowy                                        | 31,957                  |                                                  |                         |      |
| mg                                             | Sód                | 1826,9                                                                                              | Sód                                              | 2429,1                                      | Sód                                              | 2175,4                                             | Sód                                                                | 1856                                                | Sód                                                      | 1859                    |                                                  |                         |      |

**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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko