

**poniedziałek 27 października 2025**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 2268,5 | Energia            | 2073,1 | Energia            | 1918,2 | Energia            | 2105,4 | Energia            | 1968,6 |
| g    | Białko             | 68,062 | Białko             | 111,22 | Białko             | 115,09 | Białko             | 135,41 | Białko             | 80,486 |
| g    | Tłuszcz            | 104,47 | Tłuszcz            | 63,48  | Tłuszcz            | 51,175 | Tłuszcz            | 62,43  | Tłuszcz            | 79,116 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 35,012 | Kwasy Nasycone     | 18,837 | Kwasy Nasycone     | 16,352 | Kwasy Nasycone     | 19,292 | Kwasy Nasycone     | 23,359 |
| g    | Węglowodany ogółem | 266,25 | Węglowodany ogółem | 270,72 | Węglowodany ogółem | 251,77 | Węglowodany ogółem | 242,56 | Węglowodany ogółem | 241    |
| g    | W tym cukry        | 38,583 | W tym cukry        | 33,993 | W tym cukry        | 25,992 | W tym cukry        | 24,488 | W tym cukry        | 48,075 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 29,599 | Błonnik pokarmowy  | 27,239 | Błonnik pokarmowy  | 29,064 | Błonnik pokarmowy  | 41,834 | Błonnik pokarmowy  | 23,301 |
| mg   | Sód                | 743,64 | Sód                | 1610,2 | Sód                | 1619,4 | Sód                | 1687,5 | Sód                | 393,27 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                  |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                  |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | wtorek 28 października 2025                                     |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    | Dieta niskobiałkowa                                             |                    | Dieta bogatobiałkowa                                               |                    | Dieta dializowana/bezsolna                                  |                    | Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana |                    | Dieta płynna wzmocniona/papkowata                  |      |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SNIADANIE          | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/                   | 100g               | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/                        | 300g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                 | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                                          | 90g                | Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/ | 500g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                              | 115g               | Chleb pszenny 75g *gluten/                                         | 75g                | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                | 60g                | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                       | 60g                |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Pomidor 50g                                                     | 50g                | Szynka krucha 30g *soja/                                           | 30g                | Roszpinka                                                   | 10g                | Roszpinka                                                          | 10g                |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Roszpinka                                                       | 10g                | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/                                 | 34g                | masło 10g *mleko/                                           | 10g                | masło 10g *mleko/                                                  | 10g                |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Margaryna 10g                                                   | 10g                | Pomidor 50g                                                        | 50g                | Herbata z cytryną                                           | 250g               | Herbata z cytryną                                                  | 250g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Herbata z cytryną                                               | 250g               | Roszpinka                                                          | 10g                |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    | masło 10g *mleko/                                                  | 10g                |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    | Herbata z cytryną                                                  | 250g               |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    | Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/ | 80g                | Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/         | 80g                | Skyr szt. *mleko/                                  | 140g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBIAD              | Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/+soja/*seler/ | 350g               | Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 350g               | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/       | 350g               | Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/              | 350g               | Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/      | 500g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/                    | 100g               | Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/                   | 100g               | Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/         | 100g               | Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/                | 100g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Ziemniaki gotowane 180g                                         | 180g               | Ziemniaki gotowane 180g                                            | 180g               | Tarte buraczki 150g                                         | 150g               | Ziemniaki gotowane 150g                                            | 150g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Surówka z buraków z cebulką 150g                                | 150g               | Surówka z buraków z cebulką 150g                                   | 150g               | Ziemniaki gotowane 180g                                     | 180g               | Tarte buraczki 150g                                                | 150g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Kompot 250ml                                                    | 250g               | Kompot 250ml                                                       | 250g               | Kompot 250ml                                                | 250g               | Kompot 250ml                                                       | 250g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                                                                 |                    | Skyr szt. *mleko/                                                  | 140g               | Gotowane warzywa 150g *seler/                               | 150g               | Gotowane warzywa 150g *seler/                                      | 150g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| I                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KOLACJA            | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/                   | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                        | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                 | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                                          | 90g                | Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/         | 500g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Wędlina wegańska 90g                                            | 90g                | Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/                            | 100g               | Domowa wędlina z kurczaka 60g                               | 60g                | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                      | 60g                |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Salata 30g                                                      | 30g                | Salata 30g                                                         | 30g                | Papryka 50g                                                 | 50g                | Papryka 50g                                                        | 50g                |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Margaryna 10g                                                   | 10g                | masło 10g *mleko/                                                  | 10g                | masło 10g *mleko/                                           | 10g                | masło 10g *mleko/                                                  | 10g                |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    | Herbata owocowa                                                 | 250g               | Herbata owocowa                                                    | 250g               | Herbata owocowa                                             | 250g               | Herbata owocowa                                                    | 250g               |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| II                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    | Sok wielowarzywny 300ml                                         | 300g               | Sok wielowarzywny 300ml                                            | 300g               | Kisiel 250ml                                                | 250g               | Kisiel 250ml                                                       | 250g               | Sok wielowarzywny 300ml                            | 300g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| 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. tujin                                                                                                                       |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane                                                                                                                |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia. |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                                                                 |                    |                                                                    |                    |                                                             |                    |                                                                    |                    |                                                    |      |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Energia            | 2138,5                                                          | Energia            | 2231,7                                                             | Energia            | 2007,3                                                      | Energia            | 1964,4                                                             | Energia            | 1998,8                                             |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Białko             | 52,186                                                          | Białko             | 126,53                                                             | Białko             | 141,96                                                      | Białko             | 137,51                                                             | Białko             | 104,18                                             |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tłuszcz            | 95,134                                                          | Tłuszcz            | 99,249                                                             | Tłuszcz            | 49,547                                                      | Tłuszcz            | 49,917                                                             | Tłuszcz            | 90,997                                             |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kwasy Nasycone     | 21,438                                                          | Kwasy Nasycone     | 30,078                                                             | Kwasy Nasycone     | 22,438                                                      | Kwasy Nasycone     | 22,408                                                             | Kwasy Nasycone     | 33,165                                             |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Węglowodany ogółem | 232,81                                                          | Węglowodany ogółem | 247,78                                                             | Węglowodany ogółem | 251,68                                                      | Węglowodany ogółem | 233,48                                                             | Węglowodany ogółem | 232,42                                             |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W tym cukry        | 26,709                                                          | W tym cukry        | 27,235                                                             | W tym cukry        | 35,174                                                      | W tym cukry        | 36,504                                                             | W tym cukry        | 61,391                                             |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Błonnik pokarmowy  | 31,014                                                          | Błonnik pokarmowy  | 22,792                                                             | Błonnik pokarmowy  | 24,303                                                      | Błonnik pokarmowy  | 35,543                                                             | Błonnik pokarmowy  | 21,897                                             |      |
| mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sód                | 182,76                                                          | Sód                | 1519,9                                                             | Sód                | 1710,2                                                      | Sód                | 1726,1                                                             | Sód                | 478,83                                             |      |

**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 wyłączenia produktów w jadłospisach na równoważne po 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

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | sobota 01 listopada 2025                       |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                           | Dieta niskobiałkowa                            |                                                                         | Dieta bogatobiałkowa                           |                                                                         | Dieta dializowana/bezsolna                                |                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana |                    | Dieta płynna wzmocniona/papkowata                                         |      |
| SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | I                                                         | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/  | 100g                                                                    | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g                                                                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g                                                                    | Chleb razowy 90g *gluten/                                           | 90g                | Krem z białych warzyw (g) 500ml *mleko/*seler/                            | 500g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Wędlina wegetariańska 90g                      | 90g                                                                     | Chleb pszenny 75g *gluten/                     | 75g                                                                     | Domowa wędlina z indyka 60g                               | 60g                                                                     | Domowa wędlina z indyka 60g                                         | 60g                |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Salata 30g                                     | 30g                                                                     | Kielbasa żywiecka 30g                          | 30g                                                                     | Salata 30g                                                | 30g                                                                     | Salata 30g                                                          | 30g                |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Margaryna 10g                                  | 10g                                                                     | Serek Śmietankowy 100g *mleko/                 | 100g                                                                    | masło 10g *mleko/                                         | 10g                                                                     | masło 10g *mleko/                                                   | 10g                |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Herbata z cytryną                              | 250g                                                                    | Salata 30g                                     | 30g                                                                     | Herbata z cytryną                                         | 250g                                                                    | Herbata z cytryną                                                   | 250g               |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         | masło 10g *mleko/                              | 10g                                                                     |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         | Herbata z cytryną                              | 250g                                                                    |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II                                                        |                                                |                                                                         | Skyr smakowy szt. *mleko/                      | 140g                                                                    | Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g                                                                     | Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/            | 80g                | Skyr smakowy szt. *mleko/                                                 | 140g |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                           | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/        | 350g                                                                    | Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/        | 350g                                                                    | Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/               | 350g                                                                    | Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/                         | 350g               | Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/ | 500g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/ | 250g                                           | Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                                           | Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                                                      | Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/ | 250g                                                                |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Makaron bezglutenowy (g) 180g                             | 180g                                           | Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/                                  | 180g                                           | Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/                                  | 150g                                                      | Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/                          | 150g                                                                |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Brokuł gotowany 150g                                      | 150g                                           | Brokuł gotowany 150g                                                    | 150g                                           | Brokuł gotowany 150g                                                    | 150g                                                      | Brokuł gotowany 150g                                                    | 150g                                                                |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kompot 250ml                                              | 250g                                           | Kompot 250ml                                                            | 250g                                           | Kompot 250ml                                                            | 250g                                                      | Kompot 250ml                                                            | 250g                                                                |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śliwka 2 szt.                                             | 100g                                           | Banan 1szt.                                                             | 200g                                           |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
| Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                |                                                                         |                                                | Fasolka szparagowa gotowana 150g                                        | 150g                                                      | Fasolka szparagowa gotowana 150g                                        | 150g                                                                |                    |                                                                           |      |
| KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | I                                                         | Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/  | 100g                                                                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                    | 100g                                                                    | Chleb pszenny 100g *gluten/                               | 100g                                                                    | Chleb razowy 90g *gluten/                                           | 90g                | Zupa krem koperkowy (g) 500ml *mleko/*seler/                              | 500g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/             | 115g                                                                    | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/             | 115g                                                                    | Domowa wędlina wieprzowa 60g                              | 60g                                                                     | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                        | 60g                |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Pomidor 100g                                   | 100g                                                                    | Pomidor 100g                                   | 100g                                                                    | Papryka 50g                                               | 50g                                                                     | Papryka 50g                                                         | 50g                |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Margaryna 10g                                  | 10g                                                                     | masło 10g *mleko/                              | 10g                                                                     | masło 10g *mleko/                                         | 10g                                                                     | masło 10g *mleko/                                                   | 10g                |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | Herbata rumiankowa                             | 250g                                                                    | Herbata rumiankowa                             | 250g                                                                    | Herbata rumiankowa                                        | 250g                                                                    | Herbata rumiankowa                                                  | 250g               |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | II                                                        | Mus owocowy 1szt.                              | 100g                                                                    | Mus owocowy 1szt.                              | 100g                                                                    | Mus owocowy 1szt.                                         | 100g                                                                    | Mus owocowy 1szt.                                                   | 100g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                             | 150g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Energia                                                   | 2325,3                                         | Energia                                                                 | 2592,6                                         | Energia                                                                 | 2100,6                                                    | Energia                                                                 | 2140,5                                                              | Energia            | 1985,6                                                                    |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Białko                                                    | 50,608                                         | Białko                                                                  | 123,43                                         | Białko                                                                  | 131,59                                                    | Białko                                                                  | 130,35                                                              | Białko             | 94,891                                                                    |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tłuszcz                                                   | 101,24                                         | Tłuszcz                                                                 | 73,326                                         | Tłuszcz                                                                 | 56,826                                                    | Tłuszcz                                                                 | 57,396                                                              | Tłuszcz            | 72,951                                                                    |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kwasy Nasycone                                            | 20,628                                         | Kwasy Nasycone                                                          | 20,393                                         | Kwasy Nasycone                                                          | 20,708                                                    | Kwasy Nasycone                                                          | 20,738                                                              | Kwasy Nasycone     | 25,265                                                                    |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Węglowodany ogółem                                        | 265,54                                         | Węglowodany ogółem                                                      | 334,05                                         | Węglowodany ogółem                                                      | 263,55                                                    | Węglowodany ogółem                                                      | 262,67                                                              | Węglowodany ogółem | 241,68                                                                    |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W tym cukry                                               | 39,748                                         | W tym cukry                                                             | 58,783                                         | W tym cukry                                                             | 27,947                                                    | W tym cukry                                                             | 30,757                                                              | W tym cukry        | 46,091                                                                    |      |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Blonnik pokarmowy                                         | 33,684                                         | Blonnik pokarmowy                                                       | 32,949                                         | Blonnik pokarmowy                                                       | 32,439                                                    | Blonnik pokarmowy                                                       | 46,229                                                              | Blonnik pokarmowy  | 17,005                                                                    |      |
| mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sód                                                       | 195,31                                         | Sód                                                                     | 2086,8                                         | Sód                                                                     | 2308,7                                                    | Sód                                                                     | 2327,4                                                              | Sód                | 407,83                                                                    |      |
| 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. lutein                                                                                                                        |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |
| (*) 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                                                                                                                                                                                                                                                |                                                           |                                                |                                                                         |                                                |                                                                         |                                                           |                                                                         |                                                                     |                    |                                                                           |      |

