

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		poniedziałek 20 października 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_sesamu/	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			Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g						
II					Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g		
	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												
I	KOLACJA		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

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 21 października 2025

kcal	Energia	2053,1	Energia	2053	Energia	2012,6	Energia	2197,5	Energia	2120,5
g	Białko	104,07	Białko	116,12	Białko	120,82	Białko	125,37	Białko	110,89
g	Tłuszcz	63,643	Tłuszcz	87,328	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	228,56	Węglowodany ogółem	249,12	Węglowodany ogółem	269,66	Węglowodany ogółem	270,34
g	W tym cukry	42,961	W tym cukry	25,726	W tym cukry	29,751	W tym cukry	53,831	W tym cukry	46,826
g	Błonnik pokarmowy	29,805	Błonnik pokarmowy	37,215	Błonnik pokarmowy	27,055	Błonnik pokarmowy	33,52	Błonnik pokarmowy	31,429
mg	Sód	1341,9	Sód	1365,2	Sód	1485,3	Sód	1347,9	Sód	1403,9

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

czwartek 23 października 2025

kcal	Energia	2253,4	Energia	2019,3	Energia	2390,7	Energia	2313,9	Energia	2146,9
g	Białko	93,667	Białko	95,471	Białko	114,16	Białko	114,67	Białko	100,74
g	Tłuszcz	71,004	Tłuszcz	83,742	Tłuszcz	85,139	Tłuszcz	75,567	Tłuszcz	53,254
g	Kwasy Nasycone	28,298	Kwasy Nasycone	12,866	Kwasy Nasycone	17,318	Kwasy Nasycone	22,541	Kwasy Nasycone	20,201
g	Wegłowodany ogółem	313,02	Wegłowodany ogółem	219,35	Wegłowodany ogółem	291,43	Wegłowodany ogółem	290,56	Wegłowodany ogółem	311,51
g	W tym cukry	46,341	W tym cukry	16,826	W tym cukry	26,391	W tym cukry	55,729	W tym cukry	59,537
g	Blonnik pokarmowy	24,603	Blonnik pokarmowy	31,686	Blonnik pokarmowy	27,328	Blonnik pokarmowy	30,803	Blonnik pokarmowy	32,139
mg	Sód	1206,5	Sód	1547,4	Sód	2013,2	Sód	1250,7	Sód	1294,3

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
		DZIAŁ ŻYWIENIA													
		piątek 24 października 2025													
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa					
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
		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				
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g				
		Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g				
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	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										
	II			Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g								
OBIAD		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g				
		Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g				
		Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g				
		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 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g				
		Poleđwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poleđwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poleđwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Pasta z poleđwicy z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędłina z kurczaka 60g	60g				
		Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g				
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	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	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g				
kcal															
Energia		2282,2	Energia		2489,7	Energia		2365,2	Energia		2305,7	Energia		2390,8	
g		Białko	105,61	Białko		121,25	Białko		97,695	Białko		104,85	Białko		119,46
g		Tłuszcz	80,888	Tłuszcz <td>89,078</td> <th colspan="2">Tłuszcz<td>82,738</td><th colspan="2">Tłuszcz<td>83,143</td><th colspan="2">Tłuszcz<td>85,998</td></th></th></th>		89,078	Tłuszcz <td>82,738</td> <th colspan="2">Tłuszcz<td>83,143</td><th colspan="2">Tłuszcz<td>85,998</td></th></th>		82,738	Tłuszcz <td>83,143</td> <th colspan="2">Tłuszcz<td>85,998</td></th>		83,143	Tłuszcz <td>85,998</td>		85,998
g		Kwasy Nasycone	15,413	Kwasy Nasycone <td>8,0692</td> <th colspan="2">Kwasy Nasycone<td>11,103</td><th colspan="2">Kwasy Nasycone<td>15,333</td><th colspan="2">Kwasy Nasycone<td>18,898</td></th></th></th>		8,0692	Kwasy Nasycone <td>11,103</td> <th colspan="2">Kwasy Nasycone<td>15,333</td><th colspan="2">Kwasy Nasycone<td>18,898</td></th></th>		11,103	Kwasy Nasycone <td>15,333</td> <th colspan="2">Kwasy Nasycone<td>18,898</td></th>		15,333	Kwasy Nasycone <td>18,898</td>		18,898
g		Węglowodany ogółem	260,67	Węglowodany ogółem <td>269,2</td> <th colspan="2">Węglowodany ogółem<td>283,94</td><th colspan="2">Węglowodany ogółem<td>259,85</td><th colspan="2">Węglowodany ogółem<td>258,97</td></th></th></th>		269,2	Węglowodany ogółem <td>283,94</td> <th colspan="2">Węglowodany ogółem<td>259,85</td><th colspan="2">Węglowodany ogółem<td>258,97</td></th></th>		283,94	Węglowodany ogółem <td>259,85</td> <th colspan="2">Węglowodany ogółem<td>258,97</td></th>		259,85	Węglowodany ogółem <td>258,97</td>		258,97
g		W tym cukry	31,493	W tym cukry <td>18,098</td> <th colspan="2">W tym cukry<td>13,228</td><th colspan="2">W tym cukry<td>36,933</td><th colspan="2">W tym cukry<td>37,393</td></th></th></th>		18,098	W tym cukry <td>13,228</td> <th colspan="2">W tym cukry<td>36,933</td><th colspan="2">W tym cukry<td>37,393</td></th></th>		13,228	W tym cukry <td>36,933</td> <th colspan="2">W tym cukry<td>37,393</td></th>		36,933	W tym cukry <td>37,393</td>		37,393
g		Błonnik pokarmowy	25,891	Błonnik pokarmowy <td>39,356</td> <th colspan="2">Błonnik pokarmowy<td>29,271</td><th colspan="2">Błonnik pokarmowy<td>29,044</td><th colspan="2">Błonnik pokarmowy<td>28,531</td></th></th></th>		39,356	Błonnik pokarmowy <td>29,271</td> <th colspan="2">Błonnik pokarmowy<td>29,044</td><th colspan="2">Błonnik pokarmowy<td>28,531</td></th></th>		29,271	Błonnik pokarmowy <td>29,044</td> <th colspan="2">Błonnik pokarmowy<td>28,531</td></th>		29,044	Błonnik pokarmowy <td>28,531</td>		28,531
mg		Sód	2012,2	Sód <td>2432</td> <th colspan="2">Sód<td>2252,8</td><th colspan="2">Sód<td>2029,2</td><th colspan="2">Sód<td>1619,3</td></th></th></th>		2432	Sód <td>2252,8</td> <th colspan="2">Sód<td>2029,2</td><th colspan="2">Sód<td>1619,3</td></th></th>		2252,8	Sód <td>2029,2</td> <th colspan="2">Sód<td>1619,3</td></th>		2029,2	Sód <td>1619,3</td>		1619,3

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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

sobota 25 października 2025

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	30,822
mg	Sód	2074,8	Sód	1384,9	Sód	1372,2	Sód	1060,7	Sód	1166,4

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 26 października 2025										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIAĐANIE		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
			Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	90g	Paszтет 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						
II						Sok wielowarzywny 300ml	300g					
	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
Podwieczorek					Sok wielowarzywny 300ml	300g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
I	KOLACJA		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		Blonnik pokarmowy	29,082	Blonnik pokarmowy	38,913	Blonnik pokarmowy	33,025	Blonnik pokarmowy	30,407	Blonnik pokarmowy	31,957	
mg		Sód	1826,9	Sód	2429,1	Sód	2175,4	Sód	1856	Sód	1855	