

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 28 stycznia 2026									
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
I	SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II											
	OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (g) 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
		Kotlet mielony drobiowy (g) b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p) 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieszarek											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Twaróg bez laztkozy 50g *mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
				Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal											
Energia		1982	Energia		2133,8	Energia		2191,1	Energia		2148,8
Białko		114,55	Białko		87,11	Białko		55,038	Białko		119,55
Tłuszcz		70,109	Tłuszcz		89,725	Tłuszcz		94,089	Tłuszcz		81,647
Kwasy Nasycone		21,726	Kwasy Nasycone		50,431	Kwasy Nasycone		51,211	Kwasy Nasycone		22,651
Węglowodany ogółem		222,51	Węglowodany ogółem		242,02	Węglowodany ogółem		276,96	Węglowodany ogółem		233,79
W tym cukry		44,808	W tym cukry		43,331	W tym cukry		49,767	W tym cukry		36,322
Błonnik pokarmowy		28,418	Błonnik pokarmowy		31,379	Błonnik pokarmowy		37,509	Błonnik pokarmowy		32,153
Sód		476,28	Sód		1591,4	Sód		1066,7	Sód		1829,4

kcal	Energia	1982	Energia	2133,8	Energia	2191,1	Energia	2081	Energia	2148,8
g	Białko	114,55	Białko	87,11	Białko	55,038	Białko	104,06	Białko	119,55
g	Tłuszcz	70,109	Tłuszcz	89,725	Tłuszcz	94,089	Tłuszcz	68,107	Tłuszcz	81,647
g	Kwasy Nasycone	21,726	Kwasy Nasycone	50,431	Kwasy Nasycone	51,211	Kwasy Nasycone	11,731	Kwasy Nasycone	22,651
g	Węglowodany ogółem	222,51	Węglowodany ogółem	242,02	Węglowodany ogółem	276,96	Węglowodany ogółem	263,29	Węglowodany ogółem	233,79
g	W tym cukry	44,808	W tym cukry	43,331	W tym cukry	49,767	W tym cukry	46,942	W tym cukry	36,322
g	Błonnik pokarmowy	28,418	Błonnik pokarmowy	31,379	Błonnik pokarmowy	37,509	Błonnik pokarmowy	35,273	Błonnik pokarmowy	32,153
mg	Sód	476,28	Sód	1591,4	Sód	1066,7	Sód	1913,6	Sód	1829,4

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

czwartek 29 stycznia 2026

kcal	Energia	2189,8	Energia	2400,9	Energia	2303	Energia	2266,1	Energia	2270,5
g	Białko	116,02	Białko	81,927	Białko	72,647	Białko	113,52	Białko	113,6
g	Tłuszcz	73,894	Tłuszcz	96,512	Tłuszcz	89,912	Tłuszcz	79,391	Tłuszcz	79,791
g	Kwasy Nasycone	20,343	Kwasy Nasycone	27,371	Kwasy Nasycone	14,121	Kwasy Nasycone	11,588	Kwasy Nasycone	22,988
g	Węglowodany ogółem	269,77	Węglowodany ogółem	291,36	Węglowodany ogółem	291,25	Węglowodany ogółem	273,59	Węglowodany ogółem	273,71
g	W tym cukry	33,635	W tym cukry	15,746	W tym cukry	27,646	W tym cukry	26,042	W tym cukry	26,182
g	Blonnik pokarmowy	26,282	Blonnik pokarmowy	42,718	Blonnik pokarmowy	47,618	Blonnik pokarmowy	31,18	Blonnik pokarmowy	31,18
mg	Sód	1196,8	Sód	1021,4	Sód	1054,5	Sód	1133,6	Sód	1109,4

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		piątek 30 stycznia 2026										
DIETA		Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE	I	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II												
OBIAD		Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	
		Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
			kcal	Energia	2397,4	Energia	2441,6	Energia	2289	Energia	2294,3	Energia
		g	Białko	108,55	Białko	108,05	Białko	62,023	Białko	96,636	Białko	96,716
		g	Tłuszcz	98,473	Tłuszcz	84,801	Tłuszcz	89,151	Tłuszcz	79,426	Tłuszcz	79,826
		g	Kwasy Nasycone	33,675	Kwasy Nasycone	33,605	Kwasy Nasycone	35,705	Kwasy Nasycone	20,575	Kwasy Nasycone	31,975
		g	Węglowodany ogółem	270,02	Węglowodany ogółem	313,1	Węglowodany ogółem	307,9	Węglowodany ogółem	300,96	Węglowodany ogółem	301,08
		g	W tym cukry	54,132	W tym cukry	50,101	W tym cukry	47,969	W tym cukry	42,316	W tym cukry	42,456
		g	Blonnik pokarmowy	23,677	Blonnik pokarmowy	28,699	Blonnik pokarmowy	38,598	Blonnik pokarmowy	32,214	Blonnik pokarmowy	32,214
		mg	Sód	316,55	Sód	1319,4	Sód	1242,2	Sód	1411,2	Sód	1387

sobota 31 stycznia 2026

kcal	Energia	2006,4	Energia	2278,4	Energia	2410	Energia	2263	Energia	2267,4
g	Białko	114,5	Białko	61,032	Białko	58,06	Białko	93,012	Białko	93,092
g	Tłuszcz	57,459	Tłuszcz	79,483	Tłuszcz	87,28	Tłuszcz	69,218	Tłuszcz	69,618
g	Kwasy Nasycone	19,456	Kwasy Nasycone	23,254	Kwasy Nasycone	21,284	Kwasy Nasycone	7,419	Kwasy Nasycone	18,819
g	Wegłowodany ogółem	257,92	Wegłowodany ogółem	299,13	Wegłowodany ogółem	317,01	Wegłowodany ogółem	288,54	Wegłowodany ogółem	288,66
g	W tym cukry	41,188	W tym cukry	33,742	W tym cukry	43,423	W tym cukry	41,238	W tym cukry	41,378
g	Błonnik pokarmowy	28,695	Błonnik pokarmowy	38,274	Błonnik pokarmowy	38,393	Błonnik pokarmowy	36,794	Błonnik pokarmowy	36,794
mg	Sód	668,33	Sód	1177,7	Sód	1173,9	Sód	1282,6	Sód	1258,4

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

niedziela 01 lutego 2026

kcal	Energia	2009,1	Energia	2393,9	Energia	2285,7	Energia	2173,5	Energia	2180,3
g	Białko	108,99	Białko	99,538	Białko	72,56	Białko	101,62	Białko	107,7
g	Tłuszcz	73,589	Tłuszcz	100,49	Tłuszcz	86,698	Tłuszcz	79,893	Tłuszcz	81,253
g	Kwasy Nasycone	28,398	Kwasy Nasycone	31,544	Kwasy Nasycone	30,426	Kwasy Nasycone	12,356	Kwasy Nasycone	25,676
g	Węglowodany ogółem	216,94	Węglowodany ogółem	262,57	Węglowodany ogółem	293,02	Węglowodany ogółem	258,61	Węglowodany ogółem	251,77
g	W tym cukry	24,461	W tym cukry	23,77	W tym cukry	36,711	W tym cukry	33,361	W tym cukry	34,221
g	Błonnik pokarmowy	24,166	Błonnik pokarmowy	45,515	Błonnik pokarmowy	46,204	Błonnik pokarmowy	32,321	Błonnik pokarmowy	31,121
mg	Sód	956,06	Sód	1771,7	Sód	1350,1	Sód	1797,2	Sód	1772,8

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 Żywnia.
Jadłospis sporządził: dr hab. med. Klaudia Sawko

poniedziałek 02 lutego 2026

kcal	Energia	1971,4	Energia	2083,2	Energia	2041,5	Energia	2012,3	Energia	2016,7
g	Białko	100,84	Białko	74,859	Białko	60,736	Białko	100,67	Białko	100,75
g	Tłuszcz	77,577	Tłuszcz	82,699	Tłuszcz	75,849	Tłuszcz	72,402	Tłuszcz	72,802
g	Kwasy Nasycone	24,163	Kwasy Nasycone	35,236	Kwasy Nasycone	37,653	Kwasy Nasycone	17,198	Kwasy Nasycone	28,598
g	Węglowodany ogółem	217,56	Węglowodany ogółem	259,94	Węglowodany ogółem	275,5	Węglowodany ogółem	240,05	Węglowodany ogółem	240,17
g	W tym cukry	30,269	W tym cukry	13,464	W tym cukry	31,899	W tym cukry	29,514	W tym cukry	29,654
g	Błonnik pokarmowy	24,039	Błonnik pokarmowy	27,687	Błonnik pokarmowy	36,324	Błonnik pokarmowy	32,214	Błonnik pokarmowy	32,214
mg	Sód	647,52	Sód	1416,5	Sód	1268,6	Sód	1625,9	Sód	1601,1

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

wtorek 03 lutego 2026

kcal	Energia	1896,4	Energia	2364,5	Energia	2423,5	Energia	2183,2	Energia	2190
g	Białko	103,97	Białko	70,044	Białko	66,232	Białko	114,06	Białko	120,14
g	Tłuszcz	65,345	Tłuszcz	99,07	Tłuszcz	104,31	Tłuszcz	63,845	Tłuszcz	65,205
g	Kwasy Nasycone	22,344	Kwasy Nasycone	57,569	Kwasy Nasycone	49,599	Kwasy Nasycone	6,3142	Kwasy Nasycone	19,634
g	Węglowodany ogółem	226,37	Węglowodany ogółem	289,64	Węglowodany ogółem	294,77	Węglowodany ogółem	282,6	Węglowodany ogółem	275,76
g	W tym cukry	52,761	W tym cukry	31,336	W tym cukry	40,466	W tym cukry	38,366	W tym cukry	39,946
g	Błonnik pokarmowy	30,574	Błonnik pokarmowy	36,964	Błonnik pokarmowy	40,424	Błonnik pokarmowy	38,774	Błonnik pokarmowy	37,574
mg	Sód	618,74	Sód	1342,7	Sód	1377,6	Sód	1524,9	Sód	1500,7

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. kubin
(*) 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 sporządził: **dr. med. Jolanta Szwed** – mor Klaudia Sawko

środa 04 lutego 2026

kcal	Energia	2127,1	Energia	2543,6	Energia	2479,7	Energia	2159,7	Energia	2166,5
g	Białko	125,03	Białko	103,5	Białko	67,72	Białko	107,19	Białko	113,27
g	Tłuszcz	77,523	Tłuszcz	104	Tłuszcz	97,892	Tłuszcz	69,257	Tłuszcz	70,617
g	Kwasy Nasycone	25,242	Kwasy Nasycone	38,135	Kwasy Nasycone	34,475	Kwasy Nasycone	12,482	Kwasy Nasycone	25,802
g	Węglowodany ogółem	237,06	Węglowodany ogółem	277,47	Węglowodany ogółem	309,8	Węglowodany ogółem	281,06	Węglowodany ogółem	274,22
g	W tym cukry	29,097	W tym cukry	16,975	W tym cukry	32,091	W tym cukry	27,94	W tym cukry	28,8
g	Błonnik pokarmowy	22,893	Błonnik pokarmowy	36,553	Błonnik pokarmowy	37,597	Błonnik pokarmowy	28,992	Błonnik pokarmowy	27,792
mg	Sód	1241,9	Sód	1934,1	Sód	1746,1	Sód	2556	Sód	2531,8

czwartek 05 lutego 2026

kcal	Energia	1988,5	Energia	2311,8	Energia	2354,6	Energia	2203,7	Energia	2208,1
g	Białko	106,74	Białko	84,867	Białko	63,924	Białko	88,92	Białko	89
g	Tłuszcz	58,799	Tłuszcz	70,394	Tłuszcz	72,699	Tłuszcz	54,339	Tłuszcz	54,739
g	Kwasy Nasycone	16,323	Kwasy Nasycone	31,263	Kwasy Nasycone	35,513	Kwasy Nasycone	11,523	Kwasy Nasycone	22,923
g	Węglowodany ogółem	258,57	Węglowodany ogółem	329,23	Węglowodany ogółem	360,15	Węglowodany ogółem	339,38	Węglowodany ogółem	339,5
g	W tym cukry	37,922	W tym cukry	38,671	W tym cukry	40,887	W tym cukry	40,921	W tym cukry	41,061
g	Błonnik pokarmowy	24,414	Błonnik pokarmowy	38,453	Błonnik pokarmowy	37,809	Błonnik pokarmowy	34,393	Błonnik pokarmowy	34,393
mg	Sód	361	Sód	1473	Sód	1301	Sód	1461,3	Sód	1437,1

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. kubin
(*) 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 sporządził: **dr. med. Jadwiga Sawko** – mgr Klaudia Sawko

