

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 25 sierpnia 2025											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 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						
				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g						
	II					Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Kolacja	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
Podwieczorek											
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.											
kcal	Energia	1982,3	Energia	2242,5	Energia	2210,7	Energia	2181,5	Energia	2165,7	
g	Białko	108,97	Białko	112,95	Białko	117,81	Białko	116,47	Białko	127,85	
g	Tłuszcz	60,764	Tłuszcz	75,378	Tłuszcz	75,553	Tłuszcz	70,496	Tłuszcz	69,248	
g	Kwasy Nasycone	23,973	Kwasy Nasycone	12,278	Kwasy Nasycone	15,363	Kwasy Nasycone	24,026	Kwasy Nasycone	29,336	
g	Węglowodany ogółem	250,39	Węglowodany ogółem	268,3	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	254,54	
g	W tym cukry	25,414	W tym cukry	12,523	W tym cukry	20,043	W tym cukry	33,564	W tym cukry	34,275	
g	Błonnik pokarmowy	27,425	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	24,701	Błonnik pokarmowy	32,468	Błonnik pokarmowy	31,745	
mg	Sód	1603,6	Sód	2486,8	Sód	2432,3	Sód	1794,9	Sód	1337,5	

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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 wyznaczenia 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 28 sierpnia 2025

kcal	Energia	2276,9	Energia	2409,7	Energia	2336,8	Energia	2420,3	Energia	2277,8
g	Białko	89,839	Białko	108,61	Białko	124,08	Białko	109,81	Białko	99,949
g	Tłuszcz	83,993	Tłuszcz	96,188	Tłuszcz	75,758	Tłuszcz	94,598	Tłuszcz	77,843
g	Kwasy Nasycone	20,937	Kwasy Nasycone	15,186	Kwasy Nasycone	10,882	Kwasy Nasycone	20,862	Kwasy Nasycone	18,085
g	Węglowodany ogółem	293,68	Węglowodany ogółem	270,02	Węglowodany ogółem	292,66	Węglowodany ogółem	285,67	Węglowodany ogółem	295,38
g	W tym cukry	29,75	W tym cukry	27,794	W tym cukry	33,4	W tym cukry	33,615	W tym cukry	35,32
g	Biłonnik pokarmowy	25,651	Biłonnik pokarmowy	36,466	Biłonnik pokarmowy	30,491	Biłonnik pokarmowy	24,836	Biłonnik pokarmowy	27,926
mg	Sód	1071,2	Sód	1619,6	Sód	1664,6	Sód	1119,2	Sód	1112,3

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 29 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
I	SNIADANIE	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
				Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
				Banan 1szt.	120g						
II	OBIAD										
III	PODLICZONK										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		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
		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 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rukola 20g	20g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g				
II		Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2192,6	Energia	2378,9	Energia	2233,6	Energia	2441,6	Energia	2215,8
g	Białko	114,65	Białko	121,06	Białko	123,04	Białko	119,82	Białko	130,76
g	Tłuszcz	94,071	Tłuszcz	95,735	Tłuszcz	94,971	Tłuszcz	102,91	Tłuszcz	86,826
g	Kwasy Nasycone	21,208	Kwasy Nasycone	15,126	Kwasy Nasycone	14,138	Kwasy Nasycone	21,821	Kwasy Nasycone	19,248
g	Węglowodany ogółem	225,25	Węglowodany ogółem	258,67	Węglowodany ogółem	226,79	Węglowodany ogółem	260,52	Węglowodany ogółem	228,2
g	W tym cukry	28,54	W tym cukry	24,34	W tym cukry	9,4745	W tym cukry	36,542	W tym cukry	34,721
g	Błonnik pokarmowy	23,827	Błonnik pokarmowy	33,965	Błonnik pokarmowy	18,217	Błonnik pokarmowy	28,218	Błonnik pokarmowy	25,593
mg	Sód	1682,2	Sód	2056,4	Sód	1938	Sód	1992,4	Sód	1757,3

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 30 sierpnia 2025										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
				Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g					
	II											
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	
		Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	
		Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	
		Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g	
		Kielki	5g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g									
	II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	1914,8	Energia	2067,6	Energia	1891,6	Energia	2068	Energia	2131,5		
g	Białko	112,23	Białko	133,64	Białko	151,26	Białko	121	Białko	115,49		
g	Tłuszcz	50,888	Tłuszcz	79,888	Tłuszcz	67,388	Tłuszcz	64,538	Tłuszcz	64,578		
g	Kwasy Nasycone	17,558	Kwasy Nasycone	8,153	Kwasy Nasycone	4,338	Kwasy Nasycone	19,883	Kwasy Nasycone	26,636		
g	Węglowodany ogółem	255,05	Węglowodany ogółem	235,01	Węglowodany ogółem	210,94	Węglowodany ogółem	252,97	Węglowodany ogółem	270,55		
g	W tym cukry	28,934	W tym cukry	19,639	W tym cukry	25,334	W tym cukry	41,789	W tym cukry	49,83		
g	Błonnik pokarmowy	25,753	Błonnik pokarmowy	34,588	Błonnik pokarmowy	23,393	Błonnik pokarmowy	27,693	Błonnik pokarmowy	30,688		
mg	Sód	1148,8	Sód	1558,7	Sód	1450,3	Sód	1206,1	Sód	1375,6		

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 31 sierpnia 2025											
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Pasta z szynki zapiekanej na maśle 60g *jaja/*mleko/*gorczyca/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Banan 1szt.	120g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
				Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
	II										
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	
	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 żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana 100g	100g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			Banan 1szt.	120g		
		Banan 1szt.	120g								
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal	Energia	2028,4	Energia	1977	Energia	2139,6	Energia	2091,2	Energia	2070,3	
g	Białko	95,273	Białko	102,37	Białko	115,22	Białko	107,49	Białko	120,37	
g	Tłuszcz	73,851	Tłuszcz	76,986	Tłuszcz	79,131	Tłuszcz	80,257	Tłuszcz	62,082	
g	Kwasy Nasycone	24,587	Kwasy Nasycone	12,192	Kwasy Nasycone	15,147	Kwasy Nasycone	27,826	Kwasy Nasycone	20,531	
g	Węglowodany ogółem	248,89	Węglowodany ogółem	213,67	Węglowodany ogółem	242,57	Węglowodany ogółem	235	Węglowodany ogółem	255,49	
g	W tym cukry	51,566	W tym cukry	11,516	W tym cukry	14,901	W tym cukry	46,046	W tym cukry	49,917	
g	Błonnik pokarmowy	27,281	Błonnik pokarmowy	31,601	Błonnik pokarmowy	23,321	Błonnik pokarmowy	27,988	Błonnik pokarmowy	31,837	
mg	Sód	2155,9	Sód	2368,2	Sód	2801,8	Sód	1587,1	Sód	1784	

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