

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
poniedziałek 01 września 2025													
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
SNIADANIE	I		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	
			Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
			Poleďwica sopocka 60g *soja/	60g	Poleďwica sopocka 60g *soja/	60g	Poleďwica sopocka 60g *soja/	60g	Poleďwica sopocka 60g *soja/	60g	Poleďwica sopocka 60g *soja/	60g	
			Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
			Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
			Herbata z cytryną	250g									
	II												
OBIAD	I		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
			Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	
			Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	
			Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	
			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	
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek								Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
KOLACJA	I		Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	
			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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z poleďwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poleďwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	
kcal	Energia	2106,2	Energia	2070,4	Energia	2069,2	Energia	2172,5	Energia	1852,8			
g	Białko	123,44	Białko	122,97	Białko	122,93	Białko	149,71	Białko	139,06			
g	Tłuszcz	49,761	Tłuszcz	49,696	Tłuszcz	49,496	Tłuszcz	77,516	Tłuszcz	63,716			
g	Kwasy Nasycone	13,211	Kwasy Nasycone	13,275	Kwasy Nasycone	8,275	Kwasy Nasycone	14,641	Kwasy Nasycone	12,931			
g	Węglowodany ogółem	281,69	Węglowodany ogółem	274,79	Węglowodany ogółem	274,76	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	210,28			
g	W tym cukry	55,116	W tym cukry	54,731	W tym cukry	54,731	W tym cukry	27,126	W tym cukry	25,876			
g	Błonnik pokarmowy	36,813	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	34,678	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	31,193			
mg	Sód	1222,5	Sód	1143,7	Sód	1154,9	Sód	1861,8	Sód	1431,8			

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, (n) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość zmiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
wtorek 02 września 2025													
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa			
I	SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
			Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
			Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	
			Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g					
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
II									Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD			Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
			Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
			Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
			Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
Podwieczorek								Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
Kolejacja	I		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
			Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	
			Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	
			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II			Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g
kcal	Energia	2225,9	Energia	2038,7	Energia	2036,3	Energia	2522,8	Energia	2261			
g	Białko	91,458	Białko	92,231	Białko	92,151	Białko	136,49	Białko	128			
g	Tłuszcz	88,413	Tłuszcz	79,147	Tłuszcz	78,747	Tłuszcz	111,08	Tłuszcz	102,47			
g	Kwasy Nasycone	38,566	Kwasy Nasycone	37,731	Kwasy Nasycone	27,731	Kwasy Nasycone	41,504	Kwasy Nasycone	36,445			
g	Węglowodany ogółem	265,21	Węglowodany ogółem	240,52	Węglowodany ogółem	240,46	Węglowodany ogółem	277,98	Węglowodany ogółem	242,93			
g	W tym cukry	32,177	W tym cukry	34,393	W tym cukry	34,393	W tym cukry	26,981	W tym cukry	25,901			
g	Blonnik pokarmowy	26,942	Blonnik pokarmowy	23,807	Blonnik pokarmowy	23,807	Blonnik pokarmowy	38,636	Blonnik pokarmowy	33,316			
mg	Sód	2136,2	Sód	2063,9	Sód	2086,3	Sód	2896,7	Sód	2442			

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		środa 03 września 2025									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa	
I	SNIADANIE	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
		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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II								Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
I	OBIAŁ	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g
		Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Mizeria z koperkiem 150g	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g	Mizeria z koperkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II	Podwieczorek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Papryka 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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		Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal											
		Energia	2069,9	Energia	1901,7	Energia	1851,5	Energia	2168,2	Energia	2149,2
		Białko	108,8	Białko	106,53	Białko	107,04	Białko	128,58	Białko	129,18
		Tłuszcz	78,723	Tłuszcz	72,142	Tłuszcz	65,841	Tłuszcz	80,972	Tłuszcz	78,932
		Kwasy Nasycone	20,198	Kwasy Nasycone	22,173	Kwasy Nasycone	13,473	Kwasy Nasycone	23,223	Kwasy Nasycone	22,423
		Węglowodany ogółem	231,04	Węglowodany ogółem	209,61	Węglowodany ogółem	210,29	Węglowodany ogółem	226,07	Węglowodany ogółem	225,41
		W tym cukry	22,801	W tym cukry	23,65	W tym cukry	24,45	W tym cukry	18,16	W tym cukry	18,36
		Błonnik pokarmowy	24,624	Błonnik pokarmowy	20,25	Błonnik pokarmowy	20,24	Błonnik pokarmowy	32,528	Błonnik pokarmowy	32,528
		Sód	1589,9	Sód	1389,9	Sód	1372,7	Sód	1653,6	Sód	1722,6

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																	
		DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																	
		czwartek 04 września 2025																																																																																																	
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa																																																																																									
I	SNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																								
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g																																																																																								
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g																																																																																								
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g																																																																																								
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g																																																																																								
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
II								Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g																																																																																								
I	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g																																																																																								
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g																																																																																								
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g																																																																																								
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g																																																																																								
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
Podwiecznek								Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																										
I	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g																																																																																								
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g																																																																																								
		Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kap. pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Kapusta pekińska z fasolą edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g																																																																																								
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																								
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g																																																																																								
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g																																																																																								
<table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2294</td><td>Energia</td><td>2166,4</td><td>Energia</td><td>2075,7</td><td>Energia</td><td>2193,5</td><td>Energia</td><td>2110</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>127,6</td><td>Białko</td><td>126,15</td><td>Białko</td><td>126,23</td><td>Białko</td><td>125,27</td><td>Białko</td><td>109,87</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>81,11</td><td>Tłuszcz</td><td>79,427</td><td>Tłuszcz</td><td>74,873</td><td>Tłuszcz</td><td>77,459</td><td>Tłuszcz</td><td>77,459</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,284</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,164</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>13,854</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,982</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>23,982</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>267,68</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>240,51</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>230,34</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>254,33</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>248,73</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>20,175</td><td>W tym cukry</td><td>14,531</td><td>W tym cukry</td><td>22,447</td><td>W tym cukry</td><td>22,475</td><td>W tym cukry</td><td>17,155</td></tr><tr><td>mg</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,924</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>23,468</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>24,214</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36,001</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>36</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>1408,9</td><td>Sód</td><td>1058,8</td><td>Sód</td><td>1034,5</td><td>Sód</td><td>1490,1</td><td>Sód</td><td>1499</td></tr></table>												kcal	Energia	2294	Energia	2166,4	Energia	2075,7	Energia	2193,5	Energia	2110	g	Białko	127,6	Białko	126,15	Białko	126,23	Białko	125,27	Białko	109,87	g	Tłuszcz	81,11	Tłuszcz	79,427	Tłuszcz	74,873	Tłuszcz	77,459	Tłuszcz	77,459	g	Kwasy Nasycone	24,284	Kwasy Nasycone	24,164	Kwasy Nasycone	13,854	Kwasy Nasycone	23,982	Kwasy Nasycone	23,982	g	Węglowodany ogółem	267,68	Węglowodany ogółem	240,51	Węglowodany ogółem	230,34	Węglowodany ogółem	254,33	Węglowodany ogółem	248,73	g	W tym cukry	20,175	W tym cukry	14,531	W tym cukry	22,447	W tym cukry	22,475	W tym cukry	17,155	mg	Błonnik pokarmowy	30,924	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	24,214	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	36	mg	Sód	1408,9	Sód	1058,8	Sód	1034,5	Sód	1490,1	Sód	1499
kcal	Energia	2294	Energia	2166,4	Energia	2075,7	Energia	2193,5	Energia	2110																																																																																									
g	Białko	127,6	Białko	126,15	Białko	126,23	Białko	125,27	Białko	109,87																																																																																									
g	Tłuszcz	81,11	Tłuszcz	79,427	Tłuszcz	74,873	Tłuszcz	77,459	Tłuszcz	77,459																																																																																									
g	Kwasy Nasycone	24,284	Kwasy Nasycone	24,164	Kwasy Nasycone	13,854	Kwasy Nasycone	23,982	Kwasy Nasycone	23,982																																																																																									
g	Węglowodany ogółem	267,68	Węglowodany ogółem	240,51	Węglowodany ogółem	230,34	Węglowodany ogółem	254,33	Węglowodany ogółem	248,73																																																																																									
g	W tym cukry	20,175	W tym cukry	14,531	W tym cukry	22,447	W tym cukry	22,475	W tym cukry	17,155																																																																																									
mg	Błonnik pokarmowy	30,924	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	24,214	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	36																																																																																									
mg	Sód	1408,9	Sód	1058,8	Sód	1034,5	Sód	1490,1	Sód	1499																																																																																									

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										
		piątek 05 września 2025										
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
		Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka pszenna 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
		Pomidorki koktajlowe 4 szt	40g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g					
		Herbata z cytryną	250g									
II							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
	OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	
		Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek												
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	
		kcal	Energia	2211	Energia	2038,7	Energia	2048,3	Energia	2229,8	Energia	2229,8
		g	Białko	113,15	Białko	111,17	Białko	111,95	Białko	132,6	Białko	132,6
		g	Tłuszcz	80,643	Tłuszcz	68,972	Tłuszcz	68,972	Tłuszcz	89,806	Tłuszcz	89,806
		g	Kwasy Nasycone	26,878	Kwasy Nasycone	19,118	Kwasy Nasycone	9,118	Kwasy Nasycone	27,396	Kwasy Nasycone	27,396
		g	Węglowodany ogółem	255,56	Węglowodany ogółem	243,94	Węglowodany ogółem	245,12	Węglowodany ogółem	219,26	Węglowodany ogółem	219,26
		g	W tym cukry	27,648	W tym cukry	26,795	W tym cukry	27,595	W tym cukry	14,464	W tym cukry	14,464
		g	Błonnik pokarmowy	27,15	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	29,956	Błonnik pokarmowy	29,956
		mg	Sód	1340,1	Sód	1200	Sód	1235	Sód	1679,8	Sód	1679,8

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

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
		DZIAŁ ŻYWIENIA									
		sobota 06 września 2025									
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa	
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II							Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
OBIAD	I	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Podwieczerek	I										
KOLACJA	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
kcal	Energia	2424,1	Energia	2345,6	Energia	2280,2	Energia	2483,4	Energia	2483,4	
g	Białko	114,96	Białko	113,34	Białko	104,26	Białko	117,03	Białko	117,03	
g	Tłuszcz	76,885	Tłuszcz	76,065	Tłuszcz	72,965	Tłuszcz	87,93	Tłuszcz	87,93	
g	Kwasy Nasycone	22,923	Kwasy Nasycone	22,833	Kwasy Nasycone	11,708	Kwasy Nasycone	21,218	Kwasy Nasycone	21,218	
g	Węglowodany ogółem	286,11	Węglowodany ogółem	272,19	Węglowodany ogółem	271,59	Węglowodany ogółem	267,94	Węglowodany ogółem	267,94	
g	W tym cukry	33,357	W tym cukry	31,877	W tym cukry	31,607	W tym cukry	26,452	W tym cukry	26,452	
g	Błonnik pokarmowy	36,513	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	32,113	Błonnik pokarmowy	45,108	Błonnik pokarmowy	45,108	
mg	Sód	1320	Sód	1104,6	Sód	1127	Sód	1627,7	Sód	1627,7	

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. 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 07 września 2025												
DIETA		Dieta podstawowa / Dieta dla kobiet w ciąży podstawowa		Dieta łatwostrawna / Dieta dla kobiet w ciąży łatwostrawna		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		masło 10g *mleko/	10g									
		Herbata z cytryną	250g									
II								Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
I	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	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	
		Herbata owocowa	250g									
II		Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	
kcal	Energia	2431,8	Energia	2290,3	Energia	2287,9	Energia	2524,2	Energia	2524		
g	Białko	112,55	Białko	107,96	Białko	107,88	Białko	127,5	Białko	127,5		
g	Tłuszcz	113,75	Tłuszcz	106,07	Tłuszcz	105,67	Tłuszcz	116,4	Tłuszcz	116,4		
g	Kwasy Nasycone	38,983	Kwasy Nasycone	35,513	Kwasy Nasycone	25,513	Kwasy Nasycone	36,987	Kwasy Nasycone	36,987		
g	Węglowodany ogółem	238,39	Węglowodany ogółem	227,76	Węglowodany ogółem	227,7	Węglowodany ogółem	230,88	Węglowodany ogółem	230,88		
g	W tym cukry	36,005	W tym cukry	35,16	W tym cukry	35,16	W tym cukry	20	W tym cukry	20		
g	Błonnik pokarmowy	26,353	Błonnik pokarmowy	21,303	Błonnik pokarmowy	21,303	Błonnik pokarmowy	37,718	Błonnik pokarmowy	37,718		
mg	Sód	1975,7	Sód	1529,7	Sód	1552,1	Sód	2452,5	Sód	2452		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 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) - 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