

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 08 stycznia 2026											
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	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	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
		Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z szczypiorkiem *jaja/*gorczyca/	100g
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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								Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g
I	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
		Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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
		Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g				
Podwieczorek							Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			
I	KOLACJA	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*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		Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	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	2434,5	Energia	2344	Energia	2354,9	Energia	2309,1	Energia	2219,1	
g	Białko	95,259	Białko	96,582	Białko	96,277	Białko	89,375	Białko	82,925	
g	Tłuszcz	101,04	Tłuszcz	96,397	Tłuszcz	97,947	Tłuszcz	100,75	Tłuszcz	97,746	
g	Kwasy Nasycone	23,611	Kwasy Nasycone	26,186	Kwasy Nasycone	16,186	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	25,311	
g	Węglowodany ogółem	278,7	Węglowodany ogółem	267,12	Węglowodany ogółem	266,03	Węglowodany ogółem	250,52	Węglowodany ogółem	241,22	
g	W tym cukry	33,189	W tym cukry	46,994	W tym cukry	46,969	W tym cukry	22,694	W tym cukry	21,194	
g	Błonnik pokarmowy	27,546	Błonnik pokarmowy	24,284	Błonnik pokarmowy	23,984	Błonnik pokarmowy	31,211	Błonnik pokarmowy	31,211	
mg	Sód	1384,1	Sód	1297,9	Sód	1318,3	Sód	1749,5	Sód	1655	

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 Żywienia.
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 09 stycznia 2026											
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 bogatoresztkowa	
SNIADANIE	I	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml ^{*mleko/}	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml ^{*mleko/}	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml ^{*mleko/}	300g	Jogurt naturalny szt. ^{*mleko/}	150g	Jogurt naturalny szt. ^{*mleko/}	150g
		Rogal pszenny 80g ^{*gluten/}	70g	Rogal pszenny 80g ^{*gluten/}	70g	Rogal pszenny 80g ^{*gluten/}	70g	Bułka razowa 70g ^{*gluten/}	70g	Bułka razowa 70g ^{*gluten/}	70g
		Pasztet warzywny 1szt. ^{*soja/*gorczyca/}	113g	Pasztet warzywny 1szt. ^{*soja/*gorczyca/}	113g	Pasztet warzywny 1szt. ^{*soja/*gorczyca/}	113g	Pasztet warzywny 1szt. ^{*soja/*gorczyca/}	113g	Schab biały 30g ^{*soja/}	30g
		Schab biały 30g ^{*soja/}	30g	Schab biały 30g ^{*soja/}	30g	Schab biały 30g ^{*soja/}	30g	Schab biały 30g ^{*soja/}	30g	Pasztet warzywny 1szt. ^{*soja/*gorczyca/}	113g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	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						Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	I	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
		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
		Sos koperkowy (g) 80g ^{*gluten/*mleko/*seler/}	80g	Sos koperkowy (g) 80g ^{*gluten/*mleko/*seler/}	80g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g						
Podwieczorek							Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. ^{*gluten/*soja/*seler/}	80g			
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
		Twaróg 100g ^{*mleko/}	100g	Twaróg 100g ^{*mleko/}	100g	Twaróg 100g ^{*mleko/}	100g	Twaróg 100g ^{*mleko/}	100g	Twaróg 100g ^{*mleko/}	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Kiełki	5g	masło 10g ^{*mleko/}	10g	Kiełki	5g
		Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Herbata owocowa	250g	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				
	II	Mus owsianka 1szt. ^{*mleko/}	100g	Mus owsianka 1szt. ^{*mleko/}	100g	Mus owsianka 1szt. ^{*mleko/}	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. ^{*gluten/*mleko/}	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. ^{*gluten/*mleko/}	80g
kcal	Energia	2310,7	Energia	2271,4	Energia	2229	Energia	2361,9	Energia	2254,4	
g	Białko	113,22	Białko	112,24	Białko	110,98	Białko	136,34	Białko	133,02	
g	Tłuszcz	94,074	Tłuszcz	93,529	Tłuszcz	92,046	Tłuszcz	108,81	Tłuszcz	103,73	
g	Kwasy Nasycone	34,452	Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	24,407	Kwasy Nasycone	36,949	Kwasy Nasycone	33,939	
g	Węglowodany ogółem	251,68	Węglowodany ogółem	244,74	Węglowodany ogółem	237,83	Węglowodany ogółem	205,3	Węglowodany ogółem	193,41	
g	W tym cukry	28,301	W tym cukry	27,196	W tym cukry	26,765	W tym cukry	15,915	W tym cukry	15,375	
g	Błonnik pokarmowy	19,797	Błonnik pokarmowy	17,662	Błonnik pokarmowy	16,748	Błonnik pokarmowy	26,837	Błonnik pokarmowy	25,227	
mg	Sód	1275,8	Sód	1134,7	Sód	1145,7	Sód	2021,9	Sód	1786,8	

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, (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 10 stycznia 2026													
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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
			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	
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	
			Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
			Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
			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									Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
II	OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	
			Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	
			Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	
			Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Śliwka 2 szt.	100g	Śliwka 2 szt.	100g	
		Podwieczerek							Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g			
	III	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
				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
			Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
			Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2267,5	Energia	2311,9	Energia	2309,5	Energia	2509,8	Energia	2365,3		
g		Białko	110,18	Białko	109,32	Białko	109,24	Białko	125,86	Białko	125,01		
g		Tłuszcz	66,286	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	65,421	Tłuszcz	72,363	Tłuszcz	69,628		
g		Kwasy Nasycone	21,314	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,163	Kwasy Nasycone	24,724	Kwasy Nasycone	21,564		
g		Węglowodany ogółem	306,83	Węglowodany ogółem	323,5	Węglowodany ogółem	323,44	Węglowodany ogółem	330,28	Węglowodany ogółem	303,9		
g		W tym cukry	34,932	W tym cukry	52,888	W tym cukry	52,888	W tym cukry	29,182	W tym cukry	29,472		
g		Błonnik pokarmowy	31,444	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	45,153	Błonnik pokarmowy	39,833		
mg		Sód	2205,9	Sód	2050,9	Sód	2073,3	Sód	2651	Sód	2425,2		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość zmiany 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											
niedziela 11 stycznia 2026											
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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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
								Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
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
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczerek								Kanapka razowa z pieczeni z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
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
		Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g					Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	II	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g
kcal	Energia	2302,5	Energia	2082,6	Energia	2019,8	Energia	2416,4	Energia	2160,7	
g	Białko	107,73	Białko	108,39	Białko	112,26	Białko	129,99	Białko	122,29	
g	Tłuszcz	93,732	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	72,052	Tłuszcz	102,72	Tłuszcz	94,742	
g	Kwasy Nasycone	27,461	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	12,664	Kwasy Nasycone	30,786	Kwasy Nasycone	26,786	
g	Węglowodany ogółem	258,53	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	232,44	Węglowodany ogółem	236,87	Węglowodany ogółem	201,45	
g	W tym cukry	23,673	W tym cukry	20,403	W tym cukry	20,403	W tym cukry	17,948	W tym cukry	16,698	
g	Błonnik pokarmowy	26,775	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	33,068	Błonnik pokarmowy	27,748	
mg	Sód	1564,9	Sód	1370,3	Sód	1249,7	Sód	2083	Sód	1762,7	

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 Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
poniedziałek 12 stycznia 2026													
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		Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*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	
			Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	
			Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	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								Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g		
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	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	
			Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 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	Serek wiejski 1 szt.	200g					
Podwieczorek								Serek wiejski 1 szt.	200g				
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	
			Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	
			Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
			Rzodkiewka 50g	50g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 20g	20g	
			Rukola 20g	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
			Herbata rumiankowa	250g									
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	
kkal		Energia	2143,2	Energia	2058,8	Energia	2133,9	Energia	2438,9	Energia	2244,9		
g		Białko	110,34	Białko	108,59	Białko	129,71	Białko	135,03	Białko	113,03		
g		Tłuszcz	65,684	Tłuszcz	64,799	Tłuszcz	69,281	Tłuszcz	85,778	Tłuszcz	75,778		
g		Kwasy Nasycone	24,393	Kwasy Nasycone	24,283	Kwasy Nasycone	13,973	Kwasy Nasycone	22,278	Kwasy Nasycone	22,278		
g		Węglowodany ogółem	274,72	Węglowodany ogółem	257,84	Węglowodany ogółem	247,48	Węglowodany ogółem	272,36	Węglowodany ogółem	268,36		
g		W tym cukry	17,509	W tym cukry	15,974	W tym cukry	28,983	W tym cukry	16,523	W tym cukry	12,523		
g		Blonnik pokarmowy	32,235	Blonnik pokarmowy	26,295	Blonnik pokarmowy	26,511	Blonnik pokarmowy	38,776	Blonnik pokarmowy	38,776		
mg		Sód	1757,4	Sód	1534,9	Sód	1754,7	Sód	2604,4	Sód	2464,4		

kcal	Energia	2143,2	Energia	2058,8	Energia	2133,9	Energia	2438,9	Energia	2244,9
g	Białko	110,34	Białko	108,59	Białko	129,71	Białko	135,03	Białko	113,03
g	Tłuszcz	65,684	Tłuszcz	64,799	Tłuszcz	69,281	Tłuszcz	85,778	Tłuszcz	75,778
g	Kwasy Nasycone	24,393	Kwasy Nasycone	24,283	Kwasy Nasycone	13,973	Kwasy Nasycone	22,278	Kwasy Nasycone	22,278
g	Węglowodany ogółem	274,72	Węglowodany ogółem	257,84	Węglowodany ogółem	247,48	Węglowodany ogółem	272,36	Węglowodany ogółem	268,36
g	W tym cukry	17,509	W tym cukry	15,974	W tym cukry	28,983	W tym cukry	16,523	W tym cukry	12,523
g	Błonnik pokarmowy	32,235	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	26,511	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	38,776
mg	Sód	1757,4	Sód	1534,9	Sód	1754,7	Sód	2604,4	Sód	2464,4

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 14 stycznia 2026											
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 bogatobiałkowa
I	I	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Półdewica sopocka 60g *soja/	60g	Półdewica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Półdewica sopocka 30g *soja/	30g	Półdewica sopocka 60g *soja/	60g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	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	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	II							Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g
OBIAD	I	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek	I							Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g		
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
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli (z białek jaj) *jaja/*ryby/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z półdewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka razowa z półdewicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g
kcal	Energia		2183	Energia	2160,6	Energia	2119,1	Energia	2387,5	Energia	2249,4
g	Białko		123,19	Białko	120,81	Białko	129,77	Białko	141,09	Białko	129,81
g	Tłuszcz		81,364	Tłuszcz	85,048	Tłuszcz	76,779	Tłuszcz	87,252	Tłuszcz	81,972
g	Kwasy Nasycone		24,277	Kwasy Nasycone	26,926	Kwasy Nasycone	15,211	Kwasy Nasycone	28,6	Kwasy Nasycone	26,15
g	Węglowodany ogółem		242,91	Węglowodany ogółem	231,45	Węglowodany ogółem	230,11	Węglowodany ogółem	254,85	Węglowodany ogółem	244,47
g	W tym cukry		20,829	W tym cukry	20,396	W tym cukry	19,064	W tym cukry	24,974	W tym cukry	16,594
g	Błonnik pokarmowy		25,474	Błonnik pokarmowy	21,115	Błonnik pokarmowy	21,582	Błonnik pokarmowy	37,355	Błonnik pokarmowy	36,255
mg	Sód		2805,2	Sód	2729,4	Sód	2308,6	Sód	3194,2	Sód	3451,6

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. 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 15 stycznia 2026											
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 ŚNIADANIE		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	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
		Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	Szpinak baby 20g	20g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
								Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
II OBİAD		Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
		Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
		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
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczerek								Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g		
III 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
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g
kcal		Energia	2328,9	Energia	2179,9	Energia	2215,3	Energia	2643,2	Energia	2412,1
g		Białko	90,639	Białko	95,179	Białko	99,189	Białko	116,41	Białko	108,69
g		Tłuszcz	84,903	Tłuszcz	70,853	Tłuszcz	69,363	Tłuszcz	102,08	Tłuszcz	96,588
g		Kwasy Nasycone	21,027	Kwasy Nasycone	21,723	Kwasy Nasycone	11,437	Kwasy Nasycone	28,146	Kwasy Nasycone	25,186
g		Węglowodany ogółem	301,21	Węglowodany ogółem	293,65	Węglowodany ogółem	302,16	Węglowodany ogółem	305,14	Węglowodany ogółem	270,08
g		W tym cukry	21,319	W tym cukry	29,75	W tym cukry	36,69	W tym cukry	28,864	W tym cukry	27,794
g		Błonnik pokarmowy	31,741	Błonnik pokarmowy	25,651	Błonnik pokarmowy	30,011	Błonnik pokarmowy	41,786	Błonnik pokarmowy	36,466
mg		Sód	1222,2	Sód	1098,4	Sód	1248,5	Sód	2039,9	Sód	1597,2

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 zastrzeżony możliwość wmięszania zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowagę 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

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 wyłączenia produktów na równoważne po 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 wyłączenia produktów na równoważne 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