

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
| środa 28 stycznia 2026                         |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
| DIETA                                          |           | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                          | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa |                                                          | Dieta cukrzycowa wątrobowa |                                                          | Dieta rozdrobniona |                                                          | Dieta ubogoresztkowa |                                                          |      |
| I                                              | SNIADANIE |                                                                                                     | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                             | 140g                                        | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                             | 140g                       | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                             | 140g               | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                             | 140g                 | Skyr smakowy szt.<br>*mleko/                             | 140g |
|                                                |           |                                                                                                     | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                           | 50g                                         | Bułka razowa 70g<br>*gluten/                             | 70g                        | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                           | 50g                | Chleb pszenny bez skórki 60g<br>*gluten/                 | 60g                  | Bułka kajzerka 50g<br>*gluten/                           | 50g  |
|                                                |           |                                                                                                     | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                            | 25g                                         | Jajecznica ze szczypiorkiem (s)<br>*jaja/                | 100g                       | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                            | 25g                | Jajecznica na parze<br>*jaja/                            | 100g                 | Chleb pszenny 25g<br>*gluten/                            | 25g  |
|                                                |           |                                                                                                     | Jajecznica na parze<br>*jaja/                            | 100g                                        | Pomidor 50g                                              | 50g                        | Jajecznica z białek na parze<br>*jaja/                   | 100g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                     | 100g                 | Jajecznica na parze<br>*jaja/                            | 100g |
|                                                |           |                                                                                                     | Pomidor 50g                                              | 50g                                         | Papryka 50g                                              | 50g                        | Pomidor 50g                                              | 50g                | masło 10g<br>*mleko/                                     | 10g                  | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                     | 100g |
|                                                |           |                                                                                                     | masło 10g<br>*mleko/                                     | 10g                                         | Margaryna 10g                                            | 10g                        | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata z cytryną                                        | 250g                 | masło 10g<br>*mleko/                                     | 10g  |
|                                                |           |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                        | 250g                                        | Herbata z cytryną                                        | 250g                       | Herbata z cytryną                                        | 250g               |                                                          |                      | Herbata z cytryną                                        | 250g |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
| II                                             |           |                                                                                                     |                                                          |                                             | Kanapka razowa z serem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/         | 80g                        | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt.<br>*gluten/*mleko/    | 80g                | Budyń na mleku roślinnym 250ml<br>*gluten/               | 250g                 |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                | OBİAD     |                                                                                                     | Rosół z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*seler/     | 350g                                        | Rosół z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*seler/     | 350g                       | Rosół z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*seler/     | 350g               | Rosół z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*seler/     | 350g                 | Rosół z makaronem (g) 350ml<br>*gluten/*soja/*seler/     | 350g |
|                                                |           |                                                                                                     | Kotlet mielony drobiowy (p)100g<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 100g                                        | Kotlet mielony drobiowy (p)100g<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 100g                       | Kotlet mielony drobiowy (p)100g<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 100g               | Kotlet mielony drobiowy (p)100g<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 100g                 | Kotlet mielony drobiowy (p)100g<br>*gluten/*jaja/*mleko/ | 100g |
|                                                |           |                                                                                                     | Ziemniaki gotowane 180g                                  | 180g                                        | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g                       | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                            | 180g                 | Ziemniaki gotowane 180g                                  | 180g |
|                                                |           |                                                                                                     | Fasolka szparagowa gotowana 150g                         | 150g                                        | Fasolka szparagowa gotowana 150g                         | 150g                       | Fasolka szparagowa gotowana 150g                         | 150g               | Fasolka szparagowa gotowana 150g                         | 150g                 | Marchewka mini gotowana 150g                             | 150g |
|                                                |           |                                                                                                     | Banan 1szt.                                              | 120g                                        | Banan 1szt.                                              | 120g                       | Banan 1szt.                                              | 120g               | Banan 1szt.                                              | 120g                 | Banan 1szt.                                              | 120g |
|                                                |           |                                                                                                     | Kompot 250ml                                             | 250g                                        | Kompot 250ml                                             | 250g                       | Kompot 250ml                                             | 250g               | Kompot 250ml                                             | 250g                 | Kompot 250ml                                             | 250g |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
| Podwieczerek                                   |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                | KOLACJA   |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                           | 100g                                        | Chleb razowy 90g<br>*gluten/                             | 90g                        | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                           | 100g               | Chleb pszenny bez skórki 80g<br>*gluten/                 | 80g                  | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                           | 100g |
|                                                |           |                                                                                                     | Szynka z piersi indyka 60g                               | 60g                                         | Szynka z piersi indyka 60g                               | 60g                        | Szynka z piersi indyka 60g                               | 60g                | Pasta z piersi indyka 60g<br>*jaja/*gorczyca/            | 60g                  | Szynka z piersi indyka 60g                               | 60g  |
|                                                |           |                                                                                                     | Ser twarogowy w plastrach 45g<br>*mleko/                 | 45g                                         | Ser twarogowy w plastrach 45g<br>*mleko/                 | 45g                        | Ser twarogowy w plastrach 45g<br>*mleko/                 | 45g                | Ser twarogowy w plastrach 45g<br>*mleko/                 | 45g                  | Ser twarogowy w plastrach 45g<br>*mleko/                 | 45g  |
|                                                |           |                                                                                                     | Pomidor 50g                                              | 50g                                         | Rzodkiewka 50g                                           | 50g                        | Pomidor 50g                                              | 50g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                          | 100g                 | Dynia gotowana 50g                                       | 50g  |
|                                                |           |                                                                                                     | Salata 30g                                               | 30g                                         | Salata 30g                                               | 30g                        | Salata 30g                                               | 30g                | masło 10g<br>*mleko/                                     | 10g                  | masło 10g<br>*mleko/                                     | 10g  |
|                                                |           |                                                                                                     | masło 10g<br>*mleko/                                     | 10g                                         | Margaryna 10g                                            | 10g                        | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata rumiankowa                                       | 250g                 | Herbata rumiankowa                                       | 250g |
|                                                |           |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                                       | 250g                                        | Herbata rumiankowa                                       | 250g                       | Herbata rumiankowa                                       | 250g               |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
| II                                             |           |                                                                                                     | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                            | 100g                                        | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt.<br>*gluten/        | 80g                        | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt.<br>*gluten/       | 80g                | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                            | 100g                 | Mus owsianka 1szt.<br>*mleko/                            | 100g |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
|                                                |           |                                                                                                     |                                                          |                                             |                                                          |                            |                                                          |                    |                                                          |                      |                                                          |      |
| kcal                                           |           | Energia                                                                                             | 2039,8                                                   | Energia                                     | 2393,7                                                   | Energia                    | 2324                                                     | Energia            | 2204,9                                                   | Energia              | 2060,9                                                   |      |
| g                                              |           | Białko                                                                                              | 123,03                                                   | Białko                                      | 135,48                                                   | Białko                     | 138,71                                                   | Białko             | 124,01                                                   | Białko               | 120,43                                                   |      |
| g                                              |           | Tłuszcz                                                                                             | 75,361                                                   | Tłuszcz                                     | 85,905                                                   | Tłuszcz                    | 79,011                                                   | Tłuszcz            | 79,556                                                   | Tłuszcz              | 75,426                                                   |      |
| g                                              |           | Kwasy Nasycone                                                                                      | 23,656                                                   | Kwasy Nasycone                              | 19,373                                                   | Kwasy Nasycone             | 14,466                                                   | Kwasy Nasycone     | 23,981                                                   | Kwasy Nasycone       | 23,701                                                   |      |
| g                                              |           | Węglowodany ogółem                                                                                  | 219,43                                                   | Węglowodany ogółem                          | 265,41                                                   | Węglowodany ogółem         | 266,74                                                   | Węglowodany ogółem | 247,14                                                   | Węglowodany ogółem   | 223,57                                                   |      |
| g                                              |           | W tym cukry                                                                                         | 40,768                                                   | W tym cukry                                 | 32,217                                                   | W tym cukry                | 29,308                                                   | W tym cukry        | 59,708                                                   | W tym cukry          | 56,308                                                   |      |
| g                                              |           | Blonnik pokarmowy                                                                                   | 24,773                                                   | Blonnik pokarmowy                           | 42,211                                                   | Blonnik pokarmowy          | 26,993                                                   | Blonnik pokarmowy  | 29,031                                                   | Blonnik pokarmowy    | 27,413                                                   |      |
| mg                                             |           | Sód                                                                                                 | 2146,5                                                   | Sód                                         | 2910,6                                                   | Sód                        | 2702,7                                                   | Sód                | 2254,4                                                   | Sód                  | 2330,9                                                   |      |

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

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|------|---------|------|---------|------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|----------------|--------|---|--------------------|-------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|---|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|---|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|-------------------|--------|----|-----|--------|-----|--------|-----|------|-----|--------|-----|-------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| czwartek 29 stycznia 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| DIETA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                                                        |                              | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                                                |                                                            | Dieta rozdrobniona                                                   |                                          | Dieta ubogoresztkowa                                                 |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| SNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | I                  | Manna na mleku (g) 300ml <sup>*gluten/*mleko/</sup>                                                 | 300g               | Kefir szt. <sup>*mleko/</sup>                                                                      | 200g                         | Kefir szt. <sup>*mleko/</sup>                                                             | 200g                                                       | Manna na mleku (g) 300ml <sup>*gluten/*mleko/</sup>                  | 300g                                     | Manna na mleku (g) 300ml <sup>*gluten/*mleko/</sup>                  | 300g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Chleb pszenny 75g <sup>*gluten/</sup>                                                               | 75g                | Chleb razowy 60g <sup>*gluten/</sup>                                                               | 60g                          | Chleb pszenny 75g <sup>*gluten/</sup>                                                     | 75g                                                        | Chleb pszenny bez skórki 60g <sup>*gluten/</sup>                     | 60g                                      | Chleb pszenny 75g <sup>*gluten/</sup>                                | 75g  |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Parówki z indyka (g) 3 szt.                                                                         | 90g                | Parówki z indyka (g) 3 szt.                                                                        | 90g                          | Mix sałat z oliwą                                                                         | 50g                                                        | Pasta z szynki wiejskiej 60g <sup>*jaja/*gorczyca/</sup>             | 60g                                      | Domowa wędlina wieprzowa 60g                                         | 60g  |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Ketchup 1 szt.                                                                                      | 1g                 | Ketchup 1 szt.                                                                                     | 1g                           | Parówki z indyka (g) 3 szt.                                                               | 90g                                                        | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                                     | 100g                                     | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                                     | 100g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Mix sałat z pomidorkami i oliwą                                                                     | 50g                | Mix sałat z pomidorkami i oliwą                                                                    | 60g                          | Ketchup 1 szt.                                                                            | 1g                                                         | masło 10g <sup>*mleko/</sup>                                         | 10g                                      | masło 10g <sup>*mleko/</sup>                                         | 10g  |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | masło 10g <sup>*mleko/</sup>                                                                        | 10g                | Margaryna 10g                                                                                      | 10g                          | Margaryna 10g                                                                             | 10g                                                        | Herbata z cytryną                                                    | 250g                                     | Herbata z cytryną                                                    | 250g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Herbata z cytryną                                                                                  | 250g                         | Herbata z cytryną                                                                         | 250g                                                       |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II                 |                                                                                                     |                    |                                                                                                    | Skyr szt. <sup>*mleko/</sup> | 140g                                                                                      | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. <sup>*gluten/</sup> | 80g                                                                  | Jogurt naturalny szt. <sup>*mleko/</sup> | 150g                                                                 |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    | Zupa solferino (g) 350ml                                                                            | 350g               | Zupa solferino (g) 350ml                                                                           | 350g                         | Zupa solferino (g) 350ml                                                                  | 350g                                                       | Zupa solferino (g) 350ml                                             | 350g                                     | Zupa solferino (g) 350ml                                             | 350g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Zraz wieprzowy (d) 100g <sup>*jaja/*seler/</sup>                                                    | 180g               | Zraz wieprzowy (d) 100g <sup>*jaja/*seler/</sup>                                                   | 180g                         | Zraz wieprzowy (d) 100g <sup>*jaja/*seler/</sup>                                          | 180g                                                       | Zraz wieprzowy mielony (d) 100g <sup>*jaja/*seler/</sup>             | 180g                                     | Zraz wieprzowy (d) 100g <sup>*jaja/*seler/</sup>                     | 180g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Kasza jęczmienna (g) 180g                                                                           | 180g               | Kasza gryczana (g) 150g                                                                            | 150g                         | Kasza jęczmienna (g) 150g                                                                 | 150g                                                       | Sos własny (g) 80g <sup>*gluten/*mleko/*seler/</sup>                 | 80g                                      | Sos własny (g) 80g <sup>*gluten/*mleko/*seler/</sup>                 | 80g  |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Surówka z buraków z cebulką 150g                                                                    | 150g               | Surówka z buraków z cebulką 150g                                                                   | 150g                         | Tarte buraczki 150g                                                                       | 150g                                                       | Ziemniaki gotowane puree 180g                                        | 180g                                     | Kasza jęczmienna (g) 180g                                            | 180g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g               | Kompot 250ml                                                                                       | 250g                         | Kompot 250ml                                                                              | 250g                                                       | Tarte buraczki 150g                                                  | 150g                                     | Tarte buraczki 150g                                                  | 150g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              | Skyr szt. <sup>*mleko/</sup>                                                              | 140g                                                       | Kompot 250ml                                                         | 250g                                     | Kompot 250ml                                                         | 250g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| Podwieczerek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              | Skyr szt. <sup>*mleko/</sup>                                                              | 140g                                                       |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | I                  | Chleb pszenny 25g <sup>*gluten/</sup>                                                               | 25g                | Chleb razowy 30g <sup>*gluten/</sup>                                                               | 30g                          | Chleb pszenny 25g <sup>*gluten/</sup>                                                     | 25g                                                        | Chleb pszenny 25g <sup>*gluten/</sup>                                | 25g                                      | Chleb pszenny 25g <sup>*gluten/</sup>                                | 25g  |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami <sup>*gluten/</sup>                                | 250g               | Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem, soczewicą i warzywami <sup>*gluten/*soja/*gorczyca/</sup> | 250g                         | Salatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami <sup>*gluten/*gorczyca/</sup> | 250g                                                       | Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami <sup>*gluten/</sup> | 250g                                     | Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami <sup>*gluten/</sup> | 250g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | masło 10g <sup>*mleko/</sup>                                                                        | 10g                | Margaryna 10g                                                                                      | 10g                          | Margaryna 10g                                                                             | 10g                                                        | masło 10g <sup>*mleko/</sup>                                         | 10g                                      | masło 10g <sup>*mleko/</sup>                                         | 10g  |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    | Herbata malinowa                                                                                    | 250g               | Herbata malinowa                                                                                   | 250g                         | Herbata malinowa                                                                          | 250g                                                       | Herbata malinowa                                                     | 250g                                     | Herbata malinowa                                                     | 250g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | II                 | Jogurt smakowy szt. <sup>*mleko/</sup>                                                              | 150g               | Kanapka razowa z serem 1 szt. <sup>*gluten/*mleko/</sup>                                           | 80g                          | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. <sup>*gluten/*mleko/</sup>                             | 80g                                                        | Jogurt smakowy szt. <sup>*mleko/</sup>                               | 150g                                     | Jogurt smakowy szt. <sup>*mleko/</sup>                               | 150g |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| <table><tr><td>kcal</td><td>Energia</td><td>2160</td><td>Energia</td><td>2368</td><td>Energia</td><td>2417,1</td><td>Energia</td><td>2022,3</td><td>Energia</td><td>2054,6</td></tr><tr><td>g</td><td>Białko</td><td>94,624</td><td>Białko</td><td>141,48</td><td>Białko</td><td>149,94</td><td>Białko</td><td>101,63</td><td>Białko</td><td>104,92</td></tr><tr><td>g</td><td>Tłuszcz</td><td>85,409</td><td>Tłuszcz</td><td>104,71</td><td>Tłuszcz</td><td>96,374</td><td>Tłuszcz</td><td>73,617</td><td>Tłuszcz</td><td>69,096</td></tr><tr><td>g</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>24,467</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>18,905</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>16,876</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>20,183</td><td>Kwasy Nasycone</td><td>21,983</td></tr><tr><td>g</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>255,5</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>246,52</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>279,35</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>240,97</td><td>Węglowodany ogółem</td><td>257,01</td></tr><tr><td>g</td><td>W tym cukry</td><td>12,143</td><td>W tym cukry</td><td>22,873</td><td>W tym cukry</td><td>32,278</td><td>W tym cukry</td><td>28,552</td><td>W tym cukry</td><td>26,448</td></tr><tr><td>g</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>20,312</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>30,826</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>24,066</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>22,183</td><td>Błonnik pokarmowy</td><td>24,062</td></tr><tr><td>mg</td><td>Sód</td><td>911,66</td><td>Sód</td><td>1537,1</td><td>Sód</td><td>1703</td><td>Sód</td><td>1000,2</td><td>Sód</td><td>934,5</td></tr></table> |                    |                                                                                                     |                    |                                                                                                    |                              |                                                                                           |                                                            |                                                                      |                                          |                                                                      |      | kcal | Energia | 2160 | Energia | 2368 | Energia | 2417,1 | Energia | 2022,3 | Energia | 2054,6 | g | Białko | 94,624 | Białko | 141,48 | Białko | 149,94 | Białko | 101,63 | Białko | 104,92 | g | Tłuszcz | 85,409 | Tłuszcz | 104,71 | Tłuszcz | 96,374 | Tłuszcz | 73,617 | Tłuszcz | 69,096 | g | Kwasy Nasycone | 24,467 | Kwasy Nasycone | 18,905 | Kwasy Nasycone | 16,876 | Kwasy Nasycone | 20,183 | Kwasy Nasycone | 21,983 | g | Węglowodany ogółem | 255,5 | Węglowodany ogółem | 246,52 | Węglowodany ogółem | 279,35 | Węglowodany ogółem | 240,97 | Węglowodany ogółem | 257,01 | g | W tym cukry | 12,143 | W tym cukry | 22,873 | W tym cukry | 32,278 | W tym cukry | 28,552 | W tym cukry | 26,448 | g | Błonnik pokarmowy | 20,312 | Błonnik pokarmowy | 30,826 | Błonnik pokarmowy | 24,066 | Błonnik pokarmowy | 22,183 | Błonnik pokarmowy | 24,062 | mg | Sód | 911,66 | Sód | 1537,1 | Sód | 1703 | Sód | 1000,2 | Sód | 934,5 |
| kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Energia            | 2160                                                                                                | Energia            | 2368                                                                                               | Energia                      | 2417,1                                                                                    | Energia                                                    | 2022,3                                                               | Energia                                  | 2054,6                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Białko             | 94,624                                                                                              | Białko             | 141,48                                                                                             | Białko                       | 149,94                                                                                    | Białko                                                     | 101,63                                                               | Białko                                   | 104,92                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tłuszcz            | 85,409                                                                                              | Tłuszcz            | 104,71                                                                                             | Tłuszcz                      | 96,374                                                                                    | Tłuszcz                                                    | 73,617                                                               | Tłuszcz                                  | 69,096                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kwasy Nasycone     | 24,467                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 18,905                                                                                             | Kwasy Nasycone               | 16,876                                                                                    | Kwasy Nasycone                                             | 20,183                                                               | Kwasy Nasycone                           | 21,983                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Węglowodany ogółem | 255,5                                                                                               | Węglowodany ogółem | 246,52                                                                                             | Węglowodany ogółem           | 279,35                                                                                    | Węglowodany ogółem                                         | 240,97                                                               | Węglowodany ogółem                       | 257,01                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W tym cukry        | 12,143                                                                                              | W tym cukry        | 22,873                                                                                             | W tym cukry                  | 32,278                                                                                    | W tym cukry                                                | 28,552                                                               | W tym cukry                              | 26,448                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Błonnik pokarmowy  | 20,312                                                                                              | Błonnik pokarmowy  | 30,826                                                                                             | Błonnik pokarmowy            | 24,066                                                                                    | Błonnik pokarmowy                                          | 22,183                                                               | Błonnik pokarmowy                        | 24,062                                                               |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |
| mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sód                | 911,66                                                                                              | Sód                | 1537,1                                                                                             | Sód                          | 1703                                                                                      | Sód                                                        | 1000,2                                                               | Sód                                      | 934,5                                                                |      |      |         |      |         |      |         |        |         |        |         |        |   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |   |         |        |         |        |         |        |         |        |         |        |   |                |        |                |        |                |        |                |        |                |        |   |                    |       |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |   |             |        |             |        |             |        |             |        |             |        |   |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |                   |        |    |     |        |     |        |     |      |     |        |     |       |

**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 zastrzeżony 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

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość zmiany 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

|               |                    | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|---------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------|
|               |                    | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    | sobota 31 stycznia 2026                                                                             |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| DIETA         |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                                                             | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                      |                                                             | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                       |                                                             | Dieta rozdrobniona                                               |                                                             | Dieta ubogoresztkowa                                             |                                                |      |
| I             | SNIAĐANIE          |                                                                                                     | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/+orzechy/              | 300g                                                             | Serek homogenizowany 1 szt.<br>*mleko/                      | 150g                                                             | Serek homogenizowany 1 szt.<br>*mleko/                      | 150g                                                             | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/+orzechy/              | 300g                                                             | Musli na mleku (g)<br>*gluten/*mleko/+orzechy/ | 300g |
|               |                    |                                                                                                     | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                               | 75g                                                              | Chleb razowy 60g<br>*gluten/                                | 60g                                                              | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                               | 75g                                                              | Chleb pszenny bez skórki 60g<br>*gluten/                    | 60g                                                              | Chleb pszenny 75g<br>*gluten/                  | 75g  |
|               |                    |                                                                                                     | Szynka krucha 60g<br>*soja/                                 | 60g                                                              | Szynka krucha 60g<br>*soja/                                 | 60g                                                              | Szynka krucha 60g<br>*soja/                                 | 60g                                                              | Pasta z szynki kruchej 60g<br>*jaja/*soja/*gorczyca/        | 60g                                                              | Domowa wędlina z indyka 60g                    | 60g  |
|               |                    |                                                                                                     | Salata 30g                                                  | 30g                                                              | Ogórek 50g                                                  | 50g                                                              | Salata 30g                                                  | 30g                                                              | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                             | 100g                                                             | Marchewka mini gotowana 50g                    | 50g  |
|               |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                                              | Salata 30g                                                  | 30g                                                              | Margaryna 10g                                               | 10g                                                              | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                                              | masło 10g *mleko/                              | 10g  |
|               |                    |                                                                                                     | Herbata z cytryną                                           | 250g                                                             | Margaryna 10g                                               | 10g                                                              | Herbata z cytryną                                           | 250g                                                             | Herbata z cytryną                                           | 250g                                                             | Herbata z cytryną                              | 250g |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  | Herbata z cytryną                                           | 250g                                                             |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| II            |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  | Kefir szt. *mleko/                                          | 200g                                                             | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt.<br>*gluten/          | 80g                                                              | Kefir szt. *mleko/                                          | 200g                                                             |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| OBIAĐ         |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/                                    | 350g                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g                                                        | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml<br>*gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g                                           |      |
|               |                    | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/                                                         | 250g                                                        | Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/          | 250g                                                        | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/                      | 250g                                                        | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/                      | 250g                                                        | Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/                      | 250g                                           |      |
|               |                    | Ryż al dente (g) 180g                                                                               | 180g                                                        | Ryż al dente (g) 150g                                            | 150g                                                        | Ryż al dente (g) 150g                                            | 150g                                                        | Ryż al dente (g) 180g                                            | 180g                                                        | Ryż al dente (g) 180g                                            | 180g                                           |      |
|               |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g                                                        | Kompot 250ml                                                     | 250g                                                        | Kompot 250ml                                                     | 250g                                                        | Kompot 250ml                                                     | 250g                                                        | Kompot 250ml                                                     | 250g                                           |      |
|               |                    | Banan 1szt.                                                                                         | 120g                                                        | Jabłko 1szt.                                                     | 180g                                                        | Kefir szt. *mleko/                                               | 200g                                                        | Banan 1szt.                                                      | 120g                                                        | Banan 1szt.                                                      | 120g                                           |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             | Jabłko 1szt.                                                     | 180g                                                        |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| Pod wieczorek |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| KOLACJA       | I                  |                                                                                                     | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                              | 100g                                                             | Chleb razowy 90g<br>*gluten/                                | 90g                                                              | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                              | 100g                                                             | Chleb pszenny bez skórki 80g<br>*gluten/                    | 80g                                                              | Chleb pszenny 100g<br>*gluten/                 | 100g |
|               |                    |                                                                                                     | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                                             | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                                             | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                                             | Paszтет drobiowy 100g<br>*gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g                                                             | Domowa wędlina wieprzowa 60g                   | 60g  |
|               |                    |                                                                                                     | Pomidor 100g                                                | 100g                                                             | Papryka 50g                                                 | 50g                                                              | Pomidor 100g                                                | 100g                                                             | Dynia gotowana rozdrobniona 100g                            | 100g                                                             | Dynia gotowana rozdrobniona 100g               | 100g |
|               |                    |                                                                                                     | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                                              | Pomidor 50g                                                 | 50g                                                              | Margaryna 10g                                               | 10g                                                              | masło 10g *mleko/                                           | 10g                                                              | masło 10g *mleko/                              | 10g  |
|               |                    |                                                                                                     | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                                             | Margaryna 10g                                               | 10g                                                              | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                                             | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                                             | Herbata rumiankowa                             | 250g |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  | Herbata rumiankowa                                          | 250g                                                             |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               | II                 |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
|               |                    |                                                                                                     | Mus owocowy 1szt.                                           | 100g                                                             | Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt.<br>*gluten/           | 80g                                                              | Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt.<br>*gluten/*soja/    | 80g                                                              | Mus owocowy 1szt.                                           | 100g                                                             | Mus owocowy 1szt.                              | 100g |
|               |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| Podsumowanie  |                    |                                                                                                     |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                             |                                                                  |                                                |      |
| kcal          | Energia            | 2036,1                                                                                              | Energia                                                     | 2359,7                                                           | Energia                                                     | 2428,9                                                           | Energia                                                     | 2123,6                                                           | Energia                                                     | 2009                                                             |                                                |      |
| g             | Białko             | 106,21                                                                                              | Białko                                                      | 123,92                                                           | Białko                                                      | 135,12                                                           | Białko                                                      | 112,03                                                           | Białko                                                      | 118,23                                                           |                                                |      |
| g             | Tłuszcz            | 62,535                                                                                              | Tłuszcz                                                     | 80,13                                                            | Tłuszcz                                                     | 85,615                                                           | Tłuszcz                                                     | 68,08                                                            | Tłuszcz                                                     | 56,115                                                           |                                                |      |
| g             | Kwasy Nasycone     | 20,848                                                                                              | Kwasy Nasycone                                              | 13,011                                                           | Kwasy Nasycone                                              | 16,603                                                           | Kwasy Nasycone                                              | 23,251                                                           | Kwasy Nasycone                                              | 21,306                                                           |                                                |      |
| g             | Węglowodany ogółem | 265,49                                                                                              | Węglowodany ogółem                                          | 278,98                                                           | Węglowodany ogółem                                          | 283,02                                                           | Węglowodany ogółem                                          | 266,83                                                           | Węglowodany ogółem                                          | 256,85                                                           |                                                |      |
| g             | W tym cukry        | 38,572                                                                                              | W tym cukry                                                 | 25,962                                                           | W tym cukry                                                 | 21,961                                                           | W tym cukry                                                 | 52,577                                                           | W tym cukry                                                 | 46,287                                                           |                                                |      |
| g             | Blonnik pokarmowy  | 21,943                                                                                              | Blonnik pokarmowy                                           | 37,408                                                           | Blonnik pokarmowy                                           | 22,883                                                           | Blonnik pokarmowy                                           | 24,11                                                            | Blonnik pokarmowy                                           | 26,123                                                           |                                                |      |
| mg            | Sód                | 1093,2                                                                                              | Sód                                                         | 1767,1                                                           | Sód                                                         | 1755                                                             | Sód                                                         | 1071,8                                                           | Sód                                                         | 1248                                                             |                                                |      |

**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 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

**niedziela 01 lutego 2026**

|      |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |                    |        |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia            | 1983,8 | Energia            | 2170,1 | Energia            | 2312,7 | Energia            | 2136   | Energia            | 1898,5 |
| g    | Białko             | 101,83 | Białko             | 139,66 | Białko             | 145,94 | Białko             | 128,92 | Białko             | 106,46 |
| g    | Tłuszcz            | 70,733 | Tłuszcz            | 105,48 | Tłuszcz            | 105,87 | Tłuszcz            | 83,998 | Tłuszcz            | 52,678 |
| g    | Kwasy Nasycone     | 27,515 | Kwasy Nasycone     | 14,669 | Kwasy Nasycone     | 14,843 | Kwasy Nasycone     | 23,158 | Kwasy Nasycone     | 21,92  |
| g    | Węglowodany ogółem | 234,09 | Węglowodany ogółem | 195,42 | Węglowodany ogółem | 231,24 | Węglowodany ogółem | 214,84 | Węglowodany ogółem | 250,84 |
| g    | W tym cukry        | 22,086 | W tym cukry        | 21,035 | W tym cukry        | 20,41  | W tym cukry        | 34,542 | W tym cukry        | 31,226 |
| g    | Błonnik pokarmowy  | 27,309 | Błonnik pokarmowy  | 33     | Błonnik pokarmowy  | 26,115 | Błonnik pokarmowy  | 28,97  | Błonnik pokarmowy  | 25,864 |
| mg   | Sód                | 1433,1 | Sód                | 1995,6 | Sód                | 2226,3 | Sód                | 2087,2 | Sód                | 1580,6 |

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA                                 |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| poniedziałek 02 lutego 2026                    |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| DIETA                                          |                    | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa              |                    | Dieta cukrzycowa wątrobowa                               |                    | Dieta rozdrobniona                                     |                    | Dieta ubogoresztkowa                             |      |
| SNIADANIE                                      | I                  | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/                                                    | 300g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                            | 150g               | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                  | 60g                | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g |
|                                                |                    | Chleb pszenny 75g *gluten/                                                                          | 75g                | Chleb razowy 60g *gluten/                                | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                               | 75g                | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/                   | 100g               | Chleb pszenny 75g *gluten/                       | 75g  |
|                                                |                    | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/                                                                        | 140g               | Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/                       | 115g               | Domowa wędlina z kurczaka 60g                            | 60g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                        | 100g               | Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/      | 100g |
|                                                |                    | Pomidor 100g                                                                                        | 100g               | Pomidor 50g                                              | 50g                | Pomidor 100g                                             | 100g               | masło 10g *mleko/                                      | 10g                | Dynia gotowana 50g                               | 50g  |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Papryka 50g                                              | 50g                | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata z cytryną                                      | 250g               | masło 10g *mleko/                                | 10g  |
|                                                |                    | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata z cytryną                                        | 250g               |                                                        |                    | Herbata z cytryną                                | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    | Herbata z cytryną                                        | 250g               |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                | II                 |                                                                                                     |                    | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g               | Kefir szt. *mleko/                                       | 200g               | Jogurt smakowy szt. *mleko/                            | 150g               |                                                  |      |
| OBIAD                                          |                    | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/                                                    | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/         | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/         | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/       | 350g               | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
|                                                |                    | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/                                                         | 100g               | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/    | 100g               | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/              | 100g               | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/            | 100g               | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/      | 100g |
|                                                |                    | Ziemniaki gotowane 180g                                                                             | 180g               | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g               | Ziemniaki gotowane 150g                                  | 150g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                          | 180g               | Ziemniaki gotowane puree 180g                    | 180g |
|                                                |                    | Gotowane warzywa 150g *seler/                                                                       | 150g               | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/                 | 150g               | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/                 | 150g               | Gotowane warzywa 150g *seler/                          | 150g               | Gotowane warzywa 150g *seler/                    | 150g |
|                                                |                    | Kompot 250ml                                                                                        | 250g               | Kompot 250ml                                             | 250g               | Kompot 250ml                                             | 250g               | Kompot 250ml                                           | 250g               | Kompot 250ml                                     | 250g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| Podwieczorek                                   |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| 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 |
|                                                |                    | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                                                                     | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                          | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                          | 60g                | Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 60g                | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/                  | 60g  |
|                                                |                    | Pomidor 50g                                                                                         | 50g                | Ogórek kiszony 60g                                       | 60g                | Pomidor 50g                                              | 50g                | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                   | 100g               | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g             | 100g |
|                                                |                    | Salata 30g                                                                                          | 30g                | Salata 30g                                               | 30g                | Salata 30g                                               | 30g                | masło 10g *mleko/                                      | 10g                | masło 10g *mleko/                                | 10g  |
|                                                |                    | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Margaryna 10g                                            | 10g                | Margaryna 10g                                            | 10g                | Herbata miętowa                                        | 250g               | Herbata miętowa                                  | 250g |
|                                                |                    | Herbata miętowa                                                                                     | 250g               | Herbata miętowa                                          | 250g               | Herbata miętowa                                          | 250g               |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
|                                                | II                 | Jogurt smakowy szt. *mleko/                                                                         | 150g               | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g                | Mus owocowy 1szt.                                      | 100g               | Jogurt smakowy szt. *mleko/                      | 150g |
|                                                |                    |                                                                                                     |                    |                                                          |                    |                                                          |                    |                                                        |                    |                                                  |      |
| kcal                                           | Energia            | 2103,2                                                                                              | Energia            | 2254,9                                                   | Energia            | 2072                                                     | Energia            | 1982,3                                                 | Energia            | 2136,7                                           |      |
| g                                              | Białko             | 107,45                                                                                              | Białko             | 99,522                                                   | Białko             | 115,78                                                   | Białko             | 96,772                                                 | Białko             | 108,13                                           |      |
| g                                              | Tłuszcz            | 88,447                                                                                              | Tłuszcz            | 87,282                                                   | Tłuszcz            | 76,337                                                   | Tłuszcz            | 88,812                                                 | Tłuszcz            | 88,872                                           |      |
| g                                              | Kwasy Nasycone     | 27,608                                                                                              | Kwasy Nasycone     | 18,073                                                   | Kwasy Nasycone     | 15,908                                                   | Kwasy Nasycone     | 25,503                                                 | Kwasy Nasycone     | 27,653                                           |      |
| g                                              | Węglowodany ogółem | 221,19                                                                                              | Węglowodany ogółem | 235,91                                                   | Węglowodany ogółem | 232,38                                                   | Węglowodany ogółem | 197,2                                                  | Węglowodany ogółem | 223,25                                           |      |
| g                                              | W tym cukry        | 15,184                                                                                              | W tym cukry        | 21,129                                                   | W tym cukry        | 16,929                                                   | W tym cukry        | 32,689                                                 | W tym cukry        | 24,944                                           |      |
| g                                              | Błonnik pokarmowy  | 21,503                                                                                              | Błonnik pokarmowy  | 35,134                                                   | Błonnik pokarmowy  | 21,573                                                   | Błonnik pokarmowy  | 24,453                                                 | Błonnik pokarmowy  | 24,903                                           |      |
| mg                                             | Sód                | 1379,3                                                                                              | Sód                | 1742,1                                                   | Sód                | 1788,7                                                   | Sód                | 1368,6                                                 | Sód                | 1464,3                                           |      |

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. sele; 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 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

**wtorek 03 lutego 2026**

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 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 zastrzeżenie możliwości wymiany składników produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

|              |           | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie                                                      |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
|              |           | DZIAŁ ŻYWIENIA                                                                                      |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           | piątek 06 lutego 2026                                                                               |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
| DIETA        |           | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) |                    | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa                    |                    | Dieta cukrzycowa wątrobowa                                     |                    | Dieta rozdrobniona                                             |                    | Dieta ubogoresztkowa                                           |                    |        |
| I            | SNIADANIE | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                                                       | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g               | Jogurt naturalny szt. *mleko/                                  | 150g               |        |
|              |           | Chleb pszenny 75g *gluten/                                                                          | 75g                | Chleb razowy 60g *gluten/                                      | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                                     | 75g                | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/                          | 60g                | Chleb pszenny 75g *gluten/                                     | 75g                |        |
|              |           | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                                                                  | 115g               | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g               | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g               | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g               | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/                             | 115g               |        |
|              |           | Szynka z piersi indyka 30g                                                                          | 30g                | Szynka z piersi indyka 30g                                     | 30g                | Pomidor bez skóry 100g                                         | 100g               | Pasta z piersi indyka 30g *jaja/*gorczyca/                     | 30g                | Szynka z piersi indyka 30g                                     | 30g                |        |
|              |           | Pomidor 100g                                                                                        | 100g               | Pomidor 50g                                                    | 50g                | Margaryna 10g                                                  | 10g                | Pomidor pokrojony w kostkę 100g                                | 100g               | Marchewka mini gotowana 50g                                    | 50g                |        |
|              |           | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Ogórek 50g                                                     | 50g                | Herbata z cytryną                                              | 250g               | masło 10g *mleko/                                              | 10g                | masło 10g *mleko/                                              | 10g                |        |
|              |           | Herbata z cytryną                                                                                   | 250g               | Margaryna 10g                                                  | 10g                |                                                                |                    | Herbata z cytryną                                              | 250g               | Herbata z cytryną                                              | 250g               |        |
|              |           |                                                                                                     |                    | Herbata z cytryną                                              | 250g               |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
| II           |           |                                                                                                     |                    | Serek wiejski 1 szt.                                           | 200g               | Kanapka razowa z połówką miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/  | 80g                |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
| OBIAD        |           | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                                                            | 350g               | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g               | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g               | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g               | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/                       | 350g               |        |
|              |           | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/                                      | 250g               | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g               | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g               | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g               | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g               |        |
|              |           | Ryż (dr)180g                                                                                        | 180g               | Ryż (dr)180g                                                   | 180g               | Ryż (dr)180g                                                   | 180g               | Ryż (dr)180g                                                   | 180g               | Ryż (dr)180g                                                   | 180g               |        |
|              |           | Kompot 250ml                                                                                        | 250g               | Kompot 250ml                                                   | 250g               | Kompot 250ml                                                   | 250g               | Kompot 250ml                                                   | 250g               | Kompot 250ml                                                   | 250g               |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
| Podwieczorek |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
| KOLACJA      | I         | Chleb pszenny 100g *gluten/                                                                         | 100g               | Chleb razowy 90g *gluten/                                      | 90g                | Chleb pszenny 100g *gluten/                                    | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                    | 100g               | Chleb pszenny 100g *gluten/                                    | 100g               |        |
|              |           | Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/                                                                | 60g                | Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/                           | 60g                | Połówka z kurczaka 60g *soja/*seler/                           | 60g                | Pasta z połówki z kurczaka 60g *soja/*seler/                   | 60g                | Domowa wędlina z kurczaka 60g                                  | 60g                |        |
|              |           | Salata 30g                                                                                          | 30g                | Papryka 50g                                                    | 50g                | Salata 30g                                                     | 30g                | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g                           | 100g               | Dynia gotowana 50g                                             | 50g                |        |
|              |           | masło 10g *mleko/                                                                                   | 10g                | Salata 30g                                                     | 30g                | Margaryna 10g                                                  | 10g                | masło 10g *mleko/                                              | 10g                | masło 10g *mleko/                                              | 10g                |        |
|              |           | Herbata rumiankowa                                                                                  | 250g               | Margaryna 10g                                                  | 10g                | Herbata rumiankowa                                             | 250g               | Herbata rumiankowa                                             | 250g               | Herbata rumiankowa                                             | 250g               |        |
|              |           |                                                                                                     |                    | Herbata rumiankowa                                             | 250g               |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              | II        | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                                                        | 100g               | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/                 | 80g                | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/                | 80g                | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                   | 100g               | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/                   | 100g               |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           |                                                                                                     |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |                                                                |                    |        |
|              |           | kcal                                                                                                | Energia            | 2282,2                                                         | Energia            | 2489,7                                                         | Energia            | 2365,2                                                         | Energia            | 2305,7                                                         | Energia            | 2391   |
|              |           | g                                                                                                   | Białko             | 105,61                                                         | Białko             | 121,25                                                         | Białko             | 97,695                                                         | Białko             | 104,85                                                         | Białko             | 119,46 |
|              |           | g                                                                                                   | Tłuszcz            | 80,888                                                         | Tłuszcz            | 89,078                                                         | Tłuszcz            | 82,738                                                         | Tłuszcz            | 83,143                                                         | Tłuszcz            | 86     |
|              |           | g                                                                                                   | Kwasy Nasycone     | 15,413                                                         | Kwasy Nasycone     | 8,0692                                                         | Kwasy Nasycone     | 11,103                                                         | Kwasy Nasycone     | 15,333                                                         | Kwasy Nasycone     | 18,898 |
|              |           | g                                                                                                   | Węglowodany ogółem | 260,67                                                         | Węglowodany ogółem | 269,2                                                          | Węglowodany ogółem | 283,94                                                         | Węglowodany ogółem | 259,85                                                         | Węglowodany ogółem | 259    |
|              |           | g                                                                                                   | W tym cukry        | 31,493                                                         | W tym cukry        | 18,098                                                         | W tym cukry        | 13,228                                                         | W tym cukry        | 36,933                                                         | W tym cukry        | 37,393 |
|              |           | g                                                                                                   | Błonnik pokarmowy  | 25,891                                                         | Błonnik pokarmowy  | 39,356                                                         | Błonnik pokarmowy  | 29,271                                                         | Błonnik pokarmowy  | 29,044                                                         | Błonnik pokarmowy  | 28,531 |
|              |           | mg                                                                                                  | Sód                | 2012,2                                                         | Sód                | 2432                                                           | Sód                | 2252,8                                                         | Sód                | 2029,2                                                         | Sód                | 1619   |

**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