

czwartek 08 stycznia 2026

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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 09 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		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g	Schab biały 30g *soja/	30g
			Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II					Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z polewą miódową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
OBIAD			Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
			Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
			Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
			Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
			Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek							Serek wiejski 1 szt.	200g				
KOLACJA	I		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Kiełki	5g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g
			Kiełki	5g	Kiełki	5g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2271,4	Energia	2328,5	Energia	2489,3	Energia	2364	Energia	2221,6	
g		Białko	112,24	Białko	133,14	Białko	145,11	Białko	114,85	Białko	110,62	
g		Tłuszcz	93,529	Tłuszcz	103,43	Tłuszcz	102,58	Tłuszcz	100,25	Tłuszcz	87,157	
g		Kwasy Nasycone	34,407	Kwasy Nasycone	23,939	Kwasy Nasycone	22,308	Kwasy Nasycone	35,147	Kwasy Nasycone	39,247	
g		Węglowodany ogółem	244,74	Węglowodany ogółem	212,1	Węglowodany ogółem	246,99	Węglowodany ogółem	247,48	Węglowodany ogółem	243,9	
g		W tym cukry	27,196	W tym cukry	21,925	W tym cukry	13,3	W tym cukry	33,853	W tym cukry	35,774	
g		Błonnik pokarmowy	17,662	Błonnik pokarmowy	25,427	Błonnik pokarmowy	19,139	Błonnik pokarmowy	21,541	Błonnik pokarmowy	23,111	
mg		Sód	1134,7	Sód	1810,2	Sód	2121,4	Sód	1309,1	Sód	1264,8	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 10 stycznia 2026												
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIA DANIE		Płatki kukurydżiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydżiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydżiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Pasta z kiełbasy żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
			Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
			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					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		
OBIA D			Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g
			Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g
			Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Sos carbonara z warzywami i kiełbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
			Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Banan 1szt.	200g	Śliwka 2 szt.	100g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
II	KOLACJA		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
			Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	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. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
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												
kcal	Energia	2311,9	Energia	2373,2	Energia	2543,2	Energia	2383,9	Energia	2322,9		
g	Białko	109,32	Białko	125,24	Białko	133,06	Białko	120,79	Białko	122,75		
g	Tłuszcz	65,821	Tłuszcz	69,276	Tłuszcz	74,893	Tłuszcz	76,581	Tłuszcz	60,971		
g	Kwasy Nasycone	21,163	Kwasy Nasycone	11,564	Kwasy Nasycone	14,998	Kwasy Nasycone	25,256	Kwasy Nasycone	23,551		
g	Węglowodany ogółem	323,5	Węglowodany ogółem	306,03	Węglowodany ogółem	338,17	Węglowodany ogółem	303,3	Węglowodany ogółem	319,21		
g	W tym cukry	52,888	W tym cukry	29,487	W tym cukry	45,853	W tym cukry	67,638	W tym cukry	64,263		
g	Błonnik pokarmowy	27,544	Błonnik pokarmowy	39,899	Błonnik pokarmowy	28,178	Błonnik pokarmowy	32,719	Błonnik pokarmowy	33,229		
mg	Sód	2050,9	Sód	2447,6	Sód	2451,5	Sód	2077	Sód	2301,6		

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		niedziela 11 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		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II				Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAŁ												
		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek												
I	KOLACJA		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
			Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Pasztet warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
			Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
			Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g				
					Herbata czarna b/c	250g						
II		Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	Mus ryżowy 1szt. *mleko/	100g	
kcal	Energia	2082,6	Energia	2158,3	Energia	2157,6	Energia	2400,5	Energia	2145		
g	Białko	108,39	Białko	122,21	Białko	135,08	Białko	124,64	Białko	120,31		
g	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	94,342	Tłuszcz	79,332	Tłuszcz	107,16	Tłuszcz	81,242		
g	Kwasy Nasycone	30,425	Kwasy Nasycone	16,786	Kwasy Nasycone	16,125	Kwasy Nasycone	26,002	Kwasy Nasycone	29,864		
g	Węglowodany ogółem	233,39	Węglowodany ogółem	201,39	Węglowodany ogółem	227,53	Węglowodany ogółem	230,68	Węglowodany ogółem	231,42		
g	W tym cukry	20,403	W tym cukry	16,698	W tym cukry	13,863	W tym cukry	34,902	W tym cukry	27,31		
g	Błonnik pokarmowy	26,713	Błonnik pokarmowy	27,748	Błonnik pokarmowy	25,693	Błonnik pokarmowy	33,384	Błonnik pokarmowy	30,819		
mg	Sód	1370,3	Sód	1785,1	Sód	1882,6	Sód	1418,6	Sód	1483,1		

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 12 stycznia 2026											
DIETA	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)			Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	I	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębową drobiowa 60g	60g	Szynka dębową drobiowa 60g	60g	Szynka dębową drobiowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
	II			Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
OBIAD		Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g	Rukola 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
Podkiszczerek											
Wykaz alergenów:											
kcal	Energia	1982,3	Energia	2242,5	Energia	2210,7	Energia	2181,5	Energia	2165,7	
g	Białko	108,97	Białko	112,95	Białko	117,81	Białko	116,47	Białko	127,85	
g	Tłuszcz	60,764	Tłuszcz	75,378	Tłuszcz	75,553	Tłuszcz	70,496	Tłuszcz	69,248	
g	Kwasy Nasycone	23,973	Kwasy Nasycone	12,278	Kwasy Nasycone	15,363	Kwasy Nasycone	24,026	Kwasy Nasycone	29,336	
g	Węglowodany ogółem	250,39	Węglowodany ogółem	268,3	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	267,72	Węglowodany ogółem	254,54	
g	W tym cukry	25,414	W tym cukry	12,523	W tym cukry	20,043	W tym cukry	33,564	W tym cukry	34,275	
g	Błonnik pokarmowy	27,425	Błonnik pokarmowy	38,776	Błonnik pokarmowy	24,701	Błonnik pokarmowy	32,468	Błonnik pokarmowy	31,745	
mg	Sód	1603,6	Sód	2486,8	Sód	2432,3	Sód	1794,9	Sód	1337,5	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 13 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 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
			Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzechy/	60g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	II					Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kefir szt. *mleko/	200g	
OBIAD		Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	
		Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	
		Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g	
Podwieczerek												
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
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
			Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Pasta ze schabu pieczonego 30g *jaja/*mleko/*gorczyca/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Marchewka gotowana rozdrobniona 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
					Herbata owocowa	250g						
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	2397,7	Energia	2354,5	Energia	2275,8	Energia	2355,7	Energia	2391,9	
g		Białko	121,71	Białko	123,14	Białko	125,79	Białko	122,35	Białko	122,13	
g		Tłuszcz	82,038	Tłuszcz	89,208	Tłuszcz	82,583	Tłuszcz	85,573	Tłuszcz	77,938	
g		Kwasy Nasycone	37,837	Kwasy Nasycone	32,091	Kwasy Nasycone	27,177	Kwasy Nasycone	39,603	Kwasy Nasycone	37,601	
g		Węglowodany ogółem	297,54	Węglowodany ogółem	259,63	Węglowodany ogółem	261,49	Węglowodany ogółem	276,72	Węglowodany ogółem	300,58	
g		W tym cukry	44,236	W tym cukry	31,65	W tym cukry	29,655	W tym cukry	56,271	W tym cukry	53,431	
g		Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	38,649	Błonnik pokarmowy	27,994	Błonnik pokarmowy	30,115	Błonnik pokarmowy	32,344	
mg		Sód	1722,3	Sód	2212,8	Sód	2098,4	Sód	1794,8	Sód	1763,7	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 14 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	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Platki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z polędwicy sopockiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g
		Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
	II			Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD		Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczerek											
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
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z makreli (z białek jaj) *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g						
	II	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	2053,4	Energia	2329,4	Energia	2247,3	Energia	2139,6	Energia	2200,2	
g	Białko	120,43	Białko	145,01	Białko	134,88	Białko	140,08	Białko	118,98	
g	Tłuszcz	80,662	Tłuszcz	83,952	Tłuszcz	85,314	Tłuszcz	97,783	Tłuszcz	87,173	
g	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	16,37	Kwasy Nasycone	15,236	Kwasy Nasycone	21,314	Kwasy Nasycone	32,334	
g	Węglowodany ogółem	215,83	Węglowodany ogółem	244,39	Węglowodany ogółem	238,24	Węglowodany ogółem	211,59	Węglowodany ogółem	234,29	
g	W tym cukry	21,354	W tym cukry	16,574	W tym cukry	20,594	W tym cukry	34,526	W tym cukry	29,626	
g	Błonnik pokarmowy	23,782	Błonnik pokarmowy	36,255	Błonnik pokarmowy	22,199	Błonnik pokarmowy	25,12	Błonnik pokarmowy	25,288	
mg	Sód	2655,1	Sód	3399,6	Sód	2684,9	Sód	2792	Sód	2315,2	

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

czwartek 15 stycznia 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 alergeny; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
Jadłospis sporządził przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

piątek 16 stycznia 2026

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

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

		Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
		DZIAŁ ŻYWIENIA										
		sobota 17 stycznia 2026										
DIETA		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)		Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta rozdrobniona		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIA DANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
			Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
			Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
			masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II					Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
	OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
			Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
			Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g
			Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany rozdrobniony 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podkiszczerek												
I	KOLACJA		Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
			Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
			Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
			Pomidor 50g	50g	Kielki	5g	Kielki	5g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Dynia gotowana 100g	100g
			Kielki	5g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g								
II			Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
		kcal	Energia	1914,8	Energia	2067,6	Energia	1891,6	Energia	2068	Energia	2131,5
		g	Białko	112,23	Białko	133,64	Białko	151,26	Białko	121	Białko	115,49
		g	Tłuszcz	50,888	Tłuszcz	79,888	Tłuszcz	67,388	Tłuszcz	64,538	Tłuszcz	64,578
		g	Kwasy Nasycone	17,558	Kwasy Nasycone	8,153	Kwasy Nasycone	4,338	Kwasy Nasycone	19,883	Kwasy Nasycone	26,636
		g	Węglowodany ogółem	255,05	Węglowodany ogółem	235,01	Węglowodany ogółem	210,94	Węglowodany ogółem	252,97	Węglowodany ogółem	270,55
		g	W tym cukry	28,934	W tym cukry	19,639	W tym cukry	25,334	W tym cukry	41,789	W tym cukry	49,83
		g	Blonnik pokarmowy	25,753	Blonnik pokarmowy	34,588	Blonnik pokarmowy	23,393	Blonnik pokarmowy	27,693	Blonnik pokarmowy	30,688
		mg	Sód	1148,8	Sód	1558,7	Sód	1450,3	Sód	1206,1	Sód	1375,6

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