

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
niedziela 08 lutego 2026												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I		Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
			Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Serek wiejski 1 szt.	200g
			Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
			Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
	II						Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g		
OBIAD		Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z indyka 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z indyka b/s 100g *gluten/*jaja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g			
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	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			
				Serek wiejski 1 szt.	200g							
Podwieczerek						Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g
			Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
			Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
			Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g						
	II		Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g
kcal	Energia	2251	Energia	2394,2	Energia	2217	Energia	2250	Energia	2368,5		
g	Białko	53,028	Białko	130,21	Białko	134,51	Białko	137,39	Białko	111,98		
g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	99,844	Tłuszcz	72,595	Tłuszcz	77,005	Tłuszcz	105,28		
g	Kwasy Nasycone	33,661	Kwasy Nasycone	30,022	Kwasy Nasycone	25,554	Kwasy Nasycone	27,924	Kwasy Nasycone	15,248		
g	Węglowodany ogółem	237,39	Węglowodany ogółem	244,34	Węglowodany ogółem	255,03	Węglowodany ogółem	239,65	Węglowodany ogółem	251,4		
g	W tym cukry	35,193	W tym cukry	21,666	W tym cukry	26,817	W tym cukry	26,792	W tym cukry	51,3		
g	Błonnik pokarmowy	31,212	Błonnik pokarmowy	25,482	Błonnik pokarmowy	30,321	Błonnik pokarmowy	42,146	Błonnik pokarmowy	18,814		
mg	Sód	178,94	Sód	1578,2	Sód	1910,6	Sód	1993,3	Sód	582,98		

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 09 lutego 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
		Kisiel 250ml	250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kefir szt. *mleko/	200g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z udźca z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g		
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g						
Podwieczorek					Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g			
KOLACJA	I	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g						
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
kcal	Energia	2268,5	Energia	2216,1	Energia	1918,2	Energia	2248,4	Energia	2111,6	
g	Białko	68,062	Białko	123,67	Białko	115,09	Białko	147,86	Białko	92,936	
g	Tłuszcz	104,47	Tłuszcz	75,98	Tłuszcz	51,175	Tłuszcz	74,93	Tłuszcz	91,616	
g	Kwasy Nasycone	35,012	Kwasy Nasycone	16,437	Kwasy Nasycone	16,352	Kwasy Nasycone	16,892	Kwasy Nasycone	20,959	
g	Węglowodany ogółem	266,25	Węglowodany ogółem	265,82	Węglowodany ogółem	251,77	Węglowodany ogółem	237,66	Węglowodany ogółem	236,1	
g	W tym cukry	38,583	W tym cukry	25,993	W tym cukry	25,992	W tym cukry	16,488	W tym cukry	40,075	
g	Błonnik pokarmowy	29,599	Błonnik pokarmowy	27,239	Błonnik pokarmowy	29,064	Błonnik pokarmowy	41,834	Błonnik pokarmowy	23,301	
mg	Sód	743,64	Sód	1604,7	Sód	1619,4	Sód	1682	Sód	387,77	

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 jadłospisów produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
wtorek 10 lutego 2026										
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
		Pomidor 50g	50g	Szynka krucha 30g *soja/	30g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	
		Roszpinka	10g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
		Herbata z cytryną	250g	Roszpinka	10g					
				masło 10g *mleko/	10g					
				Herbata z cytryną	250g					
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/
										140g
OBIAD		Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/
		Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
				Skyr szt. *mleko/	140g					
	Podwieczerek					Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/
		Wędlina węgarska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II	Mandarynka 2szt.	130g	Banan 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g	Mandarynka 2szt.	130g	Jogurt naturalny szt. *mleko/
										150g

kcal	Energia	2140	Energia	2291,1	Energia	2007,3	Energia	1967,2	Energia	2031,8
g	Białko	49,966	Białko	124,73	Białko	141,96	Białko	138,26	Białko	107,63
g	Tłuszcz	96,394	Tłuszcz	99,609	Tłuszcz	49,547	Tłuszcz	50,177	Tłuszcz	93,997
g	Kwasy Nasycone	21,438	Kwasy Nasycone	30,078	Kwasy Nasycone	22,438	Kwasy Nasycone	22,408	Kwasy Nasycone	33,165
g	Węglowodany ogółem	238,07	Węglowodany ogółem	266,68	Węglowodany ogółem	251,68	Węglowodany ogółem	234,13	Węglowodany ogółem	232,42
g	W tym cukry	28,339	W tym cukry	34,255	W tym cukry	35,174	W tym cukry	34,879	W tym cukry	56,591
g	Błonnik pokarmowy	29,884	Błonnik pokarmowy	21,232	Błonnik pokarmowy	24,303	Błonnik pokarmowy	37,998	Błonnik pokarmowy	18,297
mg	Sód	154,06	Sód	1491,1	Sód	1710,2	Sód	1715,4	Sód	543,33

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 11 lutego 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g				
			250g	masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
OBIAD		Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s) 120g	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g						
Podwieczerek					Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
	II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g		

kcal	Energia	2118,6	Energia	2373,4	Energia	1906	Energia	1985,6	Energia	1932
g	Białko	44,736	Białko	120,22	Białko	117,47	Białko	150,73	Białko	104,92
g	Tłuszcz	108,16	Tłuszcz	113,31	Tłuszcz	59,99	Tłuszcz	61,958	Tłuszcz	96,271
g	Kwasy Nasycone	31,421	Kwasy Nasycone	38,598	Kwasy Nasycone	15,738	Kwasy Nasycone	16,271	Kwasy Nasycone	40,184
g	Węglowodany ogółem	230,99	Węglowodany ogółem	218,05	Węglowodany ogółem	224,35	Węglowodany ogółem	201,57	Węglowodany ogółem	164,85
g	W tym cukry	48,234	W tym cukry	44,638	W tym cukry	38,614	W tym cukry	24,104	W tym cukry	50,982
g	Błonnik pokarmowy	35,877	Błonnik pokarmowy	23,357	Błonnik pokarmowy	26,494	Błonnik pokarmowy	34,992	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg	Sód	409,26	Sód	1371	Sód	1407,8	Sód	1487,8	Sód	491,32

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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												
czwartek 12 lutego 2026												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem z selera (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	350g
			Jajko gotowane 1 szt *jaja/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g		
			Mix sałat z pomidorkami	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g		
			Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
					Kefir szt. *mleko/	200g						
	II						Kanapka pszenna z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka razowa z pasztetem DZ 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD			Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/s (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
			Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony drobiowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
			Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g	Ziemniaki gotowane b/s 180g	180g		
			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa b/s 150g *seler/	150g		
			Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek						Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Zupa krem z fasolki (g) 500ml *mleko/	500g
			Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, soczewicą i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g	Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g		
			Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
					Herbata malinowa	250g						
	II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal	Energia	1804	Energia	2610,8	Energia	2169,9	Energia	2192,8	Energia	2273,2		
g	Białko	45,935	Białko	147,81	Białko	103,07	Białko	101,12	Białko	104,66		
g	Tłuszcz	76,761	Tłuszcz	98,997	Tłuszcz	90,741	Tłuszcz	91,226	Tłuszcz	72,817		
g	Kwasy Nasycone	6,9212	Kwasy Nasycone	31,236	Kwasy Nasycone	27,59	Kwasy Nasycone	27,605	Kwasy Nasycone	12,715		
g	Węglowodany ogółem	225,6	Węglowodany ogółem	276,76	Węglowodany ogółem	232,48	Węglowodany ogółem	230,67	Węglowodany ogółem	312,39		
g	W tym cukry	35,444	W tym cukry	55,294	W tym cukry	22,752	W tym cukry	24,057	W tym cukry	95,313		
g	Błonnik pokarmowy	21,581	Błonnik pokarmowy	24,274	Błonnik pokarmowy	29,181	Błonnik pokarmowy	38,786	Błonnik pokarmowy	26,485		
mg	Sód	246,88	Sód	1448,3	Sód	1698,4	Sód	1768,4	Sód	467,75		

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 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 13 lutego 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
	II					Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	OBIAD		Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/
Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/		100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g			
Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/		80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g			
Ryż z warzywami (g) 250g		180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g			
Kompot 250ml		250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
			Serek wiejski 1 szt.	200g							
Podwieczorek					Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g				
	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g
kcal	Energia	2227,6	Energia	2551,5	Energia	2078,5	Energia	1931,4	Energia	2212,6	
g	Białko	41,383	Białko	147	Białko	135,76	Białko	132,4	Białko	112,84	
g	Tłuszcz	120,93	Tłuszcz	100,12	Tłuszcz	59,363	Tłuszcz	59,306	Tłuszcz	97,506	
g	Kwasy Nasycone	34,681	Kwasy Nasycone	31,702	Kwasy Nasycone	19,364	Kwasy Nasycone	19,553	Kwasy Nasycone	29,341	
g	Węglowodany ogółem	238,87	Węglowodany ogółem	267,51	Węglowodany ogółem	251,6	Węglowodany ogółem	212,64	Węglowodany ogółem	225,65	
g	W tym cukry	34,826	W tym cukry	31,707	W tym cukry	21,818	W tym cukry	17,289	W tym cukry	55,951	
g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	22,082	Błonnik pokarmowy	31,725	Błonnik pokarmowy	13,264	
mg	Sód	120,27	Sód	1333,2	Sód	1549,2	Sód	1523,7	Sód	597,54	

kcal	Energia	2227,6	Energia	2551,5	Energia	2078,5	Energia	1931,4	Energia	2212,6
g	Białko	41,383	Białko	147	Białko	135,76	Białko	132,4	Białko	112,84
g	Tłuszcz	120,93	Tłuszcz	100,12	Tłuszcz	59,363	Tłuszcz	59,306	Tłuszcz	97,506
g	Kwasy Nasycone	34,681	Kwasy Nasycone	31,702	Kwasy Nasycone	19,364	Kwasy Nasycone	19,553	Kwasy Nasycone	29,341
g	Węglowodany ogółem	238,87	Węglowodany ogółem	267,51	Węglowodany ogółem	251,6	Węglowodany ogółem	212,64	Węglowodany ogółem	225,65
g	W tym cukry	34,826	W tym cukry	31,707	W tym cukry	21,818	W tym cukry	17,289	W tym cukry	55,951
g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	22,082	Błonnik pokarmowy	31,725	Błonnik pokarmowy	13,264
mg	Sód	120,27	Sód	1333,2	Sód	1549,2	Sód	1523,7	Sód	597,59

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 14 lutego 2026											
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata	
ŚNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Krem z białych warzyw (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g		
		Margaryna 10g	10g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				masło 10g *mleko/	10g						
				Herbata z cytryną	250g						
				Skyr smakowy szt. *mleko/	140g						
	II					Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
OBİAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g			
	Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g			
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g			
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	200g							
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g

kcal	Energia	2392,7	Energia	2592,6	Energia	2135,6	Energia	2175,5	Energia	1985,6
g	Białko	51,208	Białko	123,43	Białko	137,44	Białko	136,2	Białko	94,891
g	Tłuszcz	101,4	Tłuszcz	73,326	Tłuszcz	59,826	Tłuszcz	60,396	Tłuszcz	72,951
g	Kwasy Nasycone	20,588	Kwasy Nasycone	20,393	Kwasy Nasycone	20,708	Kwasy Nasycone	20,738	Kwasy Nasycone	25,265
g	Węglowodany ogółem	282,04	Węglowodany ogółem	334,05	Węglowodany ogółem	260,85	Węglowodany ogółem	259,97	Węglowodany ogółem	241,68
g	W tym cukry	49,669	W tym cukry	58,783	W tym cukry	16,947	W tym cukry	19,757	W tym cukry	46,091
g	Błonnik pokarmowy	34,124	Błonnik pokarmowy	32,949	Błonnik pokarmowy	30,739	Błonnik pokarmowy	44,529	Błonnik pokarmowy	17,005
mg	Sód	194,51	Sód	2086,8	Sód	2403,2	Sód	2421,9	Sód	407,83

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 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 jadłospisach produktów na równoważną wartość 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												
poniedziałek 16 lutego 2026												
DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g		
			Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
			Herbata z cytryną	250g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
			Kisiel 250ml	250g	Pomidor 100g	100g						
					masło 10g *mleko/	10g						
					Herbata z cytryną	250g						
	II						Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	I		Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
			Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g		
			Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g		
			Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g		
			Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
					Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek						Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g					
KOLACJA	I		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
			Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g		
			Rukola 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
			Margaryna 10g	10g	Rukola 30g	30g	Rukola 30g	30g	Rukola 20g	20g		
			Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
					Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
	kcal		Energia	2235,6	Energia	2277,8	Energia	2235	Energia	2287,3	Energia	2010,8
g		Białko	51,825	Białko	137,94	Białko	129,12	Białko	146,3	Białko	78,848	
g		Tłuszcz	111,14	Tłuszcz	71,998	Tłuszcz	58,984	Tłuszcz	64,844	Tłuszcz	80,704	
g		Kwasy Nasycone	36,031	Kwasy Nasycone	25,993	Kwasy Nasycone	20,618	Kwasy Nasycone	23,643	Kwasy Nasycone	33,15	
g		Węglowodany ogółem	244,97	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	299,05	Węglowodany ogółem	271,71	Węglowodany ogółem	247,93	
g		W tym cukry	30,823	W tym cukry	17,474	W tym cukry	33,555	W tym cukry	19,445	W tym cukry	37,656	
g		Błonnik pokarmowy	34,687	Błonnik pokarmowy	26,295	Błonnik pokarmowy	32,663	Błonnik pokarmowy	43,253	Błonnik pokarmowy	22,079	
mg		Sód	176,46	Sód	1688,4	Sód	1989,4	Sód	2108,1	Sód	402,84	

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