

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 19 marca 2026

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | Dieta cukrzycowa wątrobowa | Dieta rozdrobniona | Dieta ubogoresztkowa | | | | | |
|--------------|---|---|---|--------------------|---|--------------------|---|------|--|------|
| SNIADANIE | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Manna na mleku (g) 300ml *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 |
| | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g | Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g |
| | Mix sałat z pomidorkami | 60g | Mix sałat z pomidorkami | 60g | Mix sałat z oliwą | 60g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Dynia gotowana rozdrobniona 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 |
| | | | | | | | | | | |
| | | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | | |
| OBIAD | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | Pierogi z mięsem (g) 10 szt. | 200g | Pierogi z mięsem (g) 8 szt. | 125g | Pierogi z mięsem (g) 8 szt. | 125g | Pierogi z mięsem (g) 10 szt. | 200g | Pierogi z mięsem (g) 10 szt. | 200g |
| | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | Banan 1szt. | 120g | | | | | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| Kolekcja | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny bez skórki 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g |
| | Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/ | 250g | Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, ogórkiem, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/ | 250g | Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/ | 250g | Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/ | 250g | Salatka z kaszą bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/ | 250g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 80g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g |

| | kcal | Energia | 2288,1 | Energia | 2190 | Energia | 2079,1 | Energia | 2423,6 | Energia | 2117,4 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g | Białko | 97,423 | Białko | 83,361 | Białko | 95,516 | Białko | 112,38 | Białko | 93,399 | |
| g | Tłuszcz | 89,497 | Tłuszcz | 91,886 | Tłuszcz | 95,286 | Tłuszcz | 99,637 | Tłuszcz | 76,037 | |
| g | Kwasy Nasycone | 29,427 | Kwasy Nasycone | 18,54 | Kwasy Nasycone | 16,612 | Kwasy Nasycone | 31,211 | Kwasy Nasycone | 28,622 | |
| g | Węglowodany ogółem | 264,77 | Węglowodany ogółem | 239,76 | Węglowodany ogółem | 198,28 | Węglowodany ogółem | 258,29 | Węglowodany ogółem | 257,82 | |
| g | W tym cukry | 60,975 | W tym cukry | 40,865 | W tym cukry | 40,985 | W tym cukry | 54,915 | W tym cukry | 66,919 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 24,274 | Błonnik pokarmowy | 32,156 | Błonnik pokarmowy | 23,476 | Błonnik pokarmowy | 26,814 | Błonnik pokarmowy | 26,294 | |
| mg | Sód | 1732,7 | Sód | 1899,4 | Sód | 1811,7 | Sód | 1806,1 | Sód | 1623,3 | |

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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 21 marca 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki kukurydziane 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | Salata 30g | 30g | Kielbasa żywiecka 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | Marchewka mini gotowana 50g | 50g | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Margaryna 10g | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Ogórek 50g | 50g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | | | Salata 30g | 30g | | | | | | | | |
| | | | | Margaryna 10g | 10g | | | | | | | | |
| | | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| II | | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | | | | | | |
| I | OBIAŁ | 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 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) *mleko/*seler/ | 250g | Makaron pszenny 150g *gluten/*soja/ | 150g | Sos carbonara z warzywami i kielbasą 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 kielbasą 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 | Jabłko 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 200g | Banan 1szt. | 200g | Banan 1szt. | 200g | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Podwileczerek | | | | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | | | | | | | | |
| 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 | | |
| | | Serek Śmietankowy 100g *mleko/ | 100g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 100g *mleko/ | 100g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | Serek Śmietankowy 50g *mleko/ | 50g | | |
| | | Pomidor 100g | 100g | Domowa wędlina z indyka 30g | 30g | Pomidor 100g | 100g | Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/ | 60g | Domowa wędlina z indyka 30g | 30g | | |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Papryka 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | | |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Pomidor 50g | 50g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | | |
| | | | | Margaryna 10g | 10g | | | 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 |
| | | | | kcal | Energia | 2288,4 | Energia | 2531,7 | Energia | 2512,9 | Energia | 2415,4 | Energia |
| | | g | Białko | 110,17 | Białko | 143,13 | Białko | 133,49 | Białko | 123,22 | Białko | 113,83 | |
| | | g | Tłuszcz | 61,934 | Tłuszcz | 73,899 | Tłuszcz | 70,458 | Tłuszcz | 78,929 | Tłuszcz | 60,169 | |
| | | g | Kwasy Nasycone | 22,943 | Kwasy Nasycone | 15,023 | Kwasy Nasycone | 15,406 | Kwasy Nasycone | 30,231 | Kwasy Nasycone | 27,663 | |
| | | g | Węglowodany ogółem | 315,11 | Węglowodany ogółem | 304,54 | Węglowodany ogółem | 329,91 | Węglowodany ogółem | 293,7 | Węglowodany ogółem | 310,88 | |
| | | g | W tym cukry | 72,337 | W tym cukry | 52,226 | W tym cukry | 54,441 | W tym cukry | 85,887 | W tym cukry | 79,492 | |
| | | g | Błonnik pokarmowy | 27,444 | Błonnik pokarmowy | 41,799 | Błonnik pokarmowy | 28,078 | Błonnik pokarmowy | 32,719 | Błonnik pokarmowy | 33,229 | |
| | | mg | Sód | 2762 | Sód | 3024,1 | Sód | 3446,9 | Sód | 2703 | Sód | 2992,1 | |

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 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 22 marca 2026

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | |
|--------------|---|---|---|---|----------------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|------|
| 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 | | | |
| OBIAD | | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g |
| | | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 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 | | | | | | | | | | | |
| Kolejca | | 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 | Paszтет 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 | | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Kanapka pszenna z polewą miódową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g |

| | kcal | Energia | 2079,1 | Energia | 2135,5 | Energia | 2155,7 | Energia | 2399 | Energia | 2143,5 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------|
| g | Białko | 121,83 | Białko | 133,61 | Białko | 134,54 | Białko | 138,58 | Białko | 134,25 | |
| g | Tłuszcz | 79,667 | Tłuszcz | 89,197 | Tłuszcz | 79,192 | Tłuszcz | 106,42 | Tłuszcz | 80,502 | |
| g | Kwasy Nasycone | 31,599 | Kwasy Nasycone | 14,546 | Kwasy Nasycone | 16,895 | Kwasy Nasycone | 27,142 | Kwasy Nasycone | 31,036 | |
| g | Węglowodany ogółem | 213,64 | Węglowodany ogółem | 188,95 | Węglowodany ogółem | 220,77 | Węglowodany ogółem | 212,87 | Węglowodany ogółem | 213,6 | |
| g | W tym cukry | 30,039 | W tym cukry | 27,775 | W tym cukry | 19,219 | W tym cukry | 41,098 | W tym cukry | 34,155 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,613 | Błonnik pokarmowy | 26,028 | Błonnik pokarmowy | 25,493 | Błonnik pokarmowy | 32,484 | Błonnik pokarmowy | 29,919 | |
| mg | Sód | 2076,6 | Sód | 1795,5 | Sód | 2680,7 | Sód | 2046,7 | Sód | 2202,2 | |

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

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

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie 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 Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 23 marca 2026

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | |
|--------------|---|---|---|--|--|---|--------------------|---|----------------------|---|------|
| SNIAKANIE | | 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 dębowa drobiowa 60g | 60g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Szynka dębowa drobiowa 60g | 60g | Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/ | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g |
| | | Pomidor 100g | 100g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor bez skórki 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 |
| Pokwitczunek | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | | 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 |
| | | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Roszponka 20g | 20g | 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 |

| | Energia | 2016,5 | Energia | 2244,5 | Energia | 2206 | Energia | 2223,9 | Energia | 2208,1 |
|----|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 108,45 | Białko | 112,45 | Białko | 116,74 | Białko | 117,27 | Białko | 128,65 |
| g | Tłuszcz | 61,176 | Tłuszcz | 75,293 | Tłuszcz | 75,393 | Tłuszcz | 71,068 | Tłuszcz | 69,82 |
| g | Kwasy Nasycone | 26,144 | Kwasy Nasycone | 12,9 | Kwasy Nasycone | 15,99 | Kwasy Nasycone | 26,237 | Kwasy Nasycone | 31,524 |
| g | Węglowodany ogółem | 255,29 | Węglowodany ogółem | 264,02 | Węglowodany ogółem | 264,58 | Węglowodany ogółem | 272,58 | Węglowodany ogółem | 260,72 |
| g | W tym cukry | 52,968 | W tym cukry | 17,188 | W tym cukry | 25,773 | W tym cukry | 60,508 | W tym cukry | 58,248 |
| g | Błonnik pokarmowy | 26,266 | Błonnik pokarmowy | 38,426 | Błonnik pokarmowy | 24,141 | Błonnik pokarmowy | 31,868 | Błonnik pokarmowy | 31,145 |
| mg | Sód | 3167,4 | Sód | 2935,1 | Sód | 3551,6 | Sód | 3307,9 | Sód | 2915,6 |

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadospisie produktów w równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywnia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---------------------------|---|---------------------------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| wtorek 24 marca 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 | I | 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 |
| Kolaćca | 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 |
| | | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет 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 | | | 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/ |
| | Podwizczorek | | | | | | | | | | |
| Kcal | | Energia | 2400,3 | Energia | 2355,4 | Energia | 2276 | Energia | 2358,2 | Energia | 2394,5 |
| g | | Białko | 122,2 | Białko | 123,15 | Białko | 125,79 | Białko | 122,84 | Białko | 122,61 |
| g | | Tłuszcz | 82,038 | Tłuszcz | 89,208 | Tłuszcz | 82,583 | Tłuszcz | 85,573 | Tłuszcz | 77,938 |
| g | | Kwasy Nasycone | 40,439 | Kwasy Nasycone | 33,873 | Kwasy Nasycone | 28,979 | Kwasy Nasycone | 42,072 | Kwasy Nasycone | 40,015 |
| g | | Węglowodany ogółem | 288,67 | Węglowodany ogółem | 250,9 | Węglowodany ogółem | 252,63 | Węglowodany ogółem | 267,85 | Węglowodany ogółem | 293,03 |
| g | | W tym cukry | 62,648 | W tym cukry | 39,162 | W tym cukry | 37,267 | W tym cukry | 74,683 | W tym cukry | 68,223 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 28,414 | Błonnik pokarmowy | 38,649 | Błonnik pokarmowy | 27,994 | Błonnik pokarmowy | 30,115 | Błonnik pokarmowy | 32,344 |
| mg | | Sód | 2428,4 | Sód | 2556 | Sód | 2896,6 | Sód | 2422,7 | Sód | 2469,8 |

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. dwulfenek 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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| środa 25 marca 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 jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Płatki 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 |
| | | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Poledwica sopocka 60g *soja/ | 60g | Domowa wędlina wieprzowa 60g | 60g | Pasta z polewicy 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 | | | |
| I | 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 |
| Podwieszerek | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | 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 | | | Kanapka razowa z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka pszenna z polewicy sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | |
| kcal | | Energia | 2055,8 | Energia | 2332,1 | Energia | 2249,3 | Energia | 2139,9 | Energia | 2202,8 |
| g | | Białko | 120,65 | Białko | 144,75 | Białko | 134,62 | Białko | 140,07 | Białko | 119,44 |
| g | | Tłuszcz | 80,584 | Tłuszcz | 83,874 | Tłuszcz | 85,236 | Tłuszcz | 97,755 | Tłuszcz | 87,145 |
| g | | Kwasy Nasycone | 28,233 | Kwasy Nasycone | 19,414 | Kwasy Nasycone | 18,28 | Kwasy Nasycone | 25,182 | Kwasy Nasycone | 36,179 |
| g | | Węglowodany ogółem | 206,78 | Węglowodany ogółem | 234,66 | Węglowodany ogółem | 228,87 | Węglowodany ogółem | 203,44 | Węglowodany ogółem | 227,46 |
| g | | W tym cukry | 40,419 | W tym cukry | 23,599 | W tym cukry | 26,639 | W tym cukry | 40,711 | W tym cukry | 43,641 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 23,682 | Błonnik pokarmowy | 36,155 | Błonnik pokarmowy | 22,099 | Błonnik pokarmowy | 25,12 | Błonnik pokarmowy | 25,288 |
| mg | | Sód | 3095,2 | Sód | 3742,8 | Sód | 3217 | Sód | 3324,1 | Sód | 2768,1 |

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 jadospisie 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 Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 26 marca 2026

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | |
|--------------|---|---|---|---|----------------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|------|
| SNIADANIE | | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 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 krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/ | 60g | Pasta z kiełbasy krotoszyńskiej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/ | 60g | Domowa wędlina z indyka 60g | 60g |
| | | Szpinak baby 20g | 20g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | Dynia gotowana 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Szpinak baby 20g | 20g | Szpinak baby 20g | 20g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Pomidor 50g | 50g | 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 | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | | |
| OBIAD | | Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g | Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/ | 250g |
| | | Ryż al dente 180g | 180g | Ryż al dente 150g | 150g | Ryż al dente 150g | 150g | Ryż (dr)180g | 180g | Ryż al dente 180g | 180g |
| | | Banan 1szt. | 120g | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| Kolejca | | 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 |
| | | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jaja/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g | Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/ | 200g |
| | | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| ii | | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Energia | 2210 | Energia | 2340,4 | Energia | 2267,5 | Energia | 2353,4 | Energia | 2210,9 |
| g | Białko | 98,252 | Białko | 116,54 | Białko | 132,02 | Białko | 118,23 | Białko | 108,36 |
| g | Tłuszcz | 72,641 | Tłuszcz | 84,836 | Tłuszcz | 64,406 | Tłuszcz | 83,246 | Tłuszcz | 66,491 |
| g | Kwasy Nasycone | 23,913 | Kwasy Nasycone | 17,234 | Kwasy Nasycone | 12,938 | Kwasy Nasycone | 23,658 | Kwasy Nasycone | 21,027 |
| g | Węglowodany ogółem | 287,96 | Węglowodany ogółem | 260,7 | Węglowodany ogółem | 282,14 | Węglowodany ogółem | 279,47 | Węglowodany ogółem | 290,5 |
| g | W tym cukry | 45,58 | W tym cukry | 46,145 | W tym cukry | 52,07 | W tym cukry | 50,525 | W tym cukry | 48,711 |
| g | Blonnik pokarmowy | 25,651 | Blonnik pokarmowy | 36,466 | Blonnik pokarmowy | 30,491 | Blonnik pokarmowy | 24,836 | Blonnik pokarmowy | 27,926 |
| mg | Sód | 2001,8 | Sód | 2187,2 | Sód | 2687,2 | Sód | 1971,6 | Sód | 2042,9 |

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 jadospisie 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.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSIŁKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 27 marca 2026

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta Niskotłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | |
|--------------|---|--|---|--|----------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| SNIADANIE | | Płatki jęczmieńne na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/ | 80g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g |
| | | Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/ | 100g | Marchewka mini gotowana 50g | 50g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Pomidor pokrojony w kostkę 100g | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Pomidor 100g | 100g | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| | | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | II | | | Banan 1szt. | 120g | | | | | | Jogurt naturalny szt. *mleko/ |
| OBIAŁ | | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g |
| | | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Ryba soule 100g *gluten/*ryby/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Ziemniaki gotowane puree 180g | 180g |
| | | Marchewka mini gotowana 150g | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Ziemniaki gotowane puree 180g | 180g | Marchewka mini gotowana 150g | 150g |
| | | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g | Kompot | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny bez skórki 100g *gluten/ | 100g | Bułka kajzerka 50g *gluten/ | 50g |
| | | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Pasta z pieczeni z indyka 60g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 60g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g |
| | | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g |
| | | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Dynia gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Dynia gotowana 50g | 50g |
| | | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | Oliwki czarne 5 szt. | 20g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g | | | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g | | | | |
| II | | Banan 1szt. | 120g | Kanapka razowa z kiełbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/ | 80g | Banan 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g |

| kcal | Energia | 2101,6 | Energia | 2172,8 | Energia | 1948,6 | Energia | 2221 | Energia | 1972,9 |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| g | Białko | 102,73 | Białko | 105,92 | Białko | 101,48 | Białko | 107,31 | Białko | 111,67 |
| g | Tłuszcz | 85,141 | Tłuszcz | 84,159 | Tłuszcz | 80,521 | Tłuszcz | 83,446 | Tłuszcz | 70,286 |
| g | Kwasy Nasycone | 26,346 | Kwasy Nasycone | 15,833 | Kwasy Nasycone | 14,88 | Kwasy Nasycone | 21,087 | Kwasy Nasycone | 21,308 |
| g | Węglowodany ogółem | 226,46 | Węglowodany ogółem | 239,37 | Węglowodany ogółem | 201,44 | Węglowodany ogółem | 253,64 | Węglowodany ogółem | 216,81 |
| g | W tym cukry | 48,09 | W tym cukry | 32,445 | W tym cukry | 17,384 | W tym cukry | 41,59 | W tym cukry | 37,786 |
| g | Błonnik pokarmowy | 25,102 | Błonnik pokarmowy | 31,815 | Błonnik pokarmowy | 17,572 | Błonnik pokarmowy | 27,834 | Błonnik pokarmowy | 25,593 |
| mg | Sód | 2612,8 | Sód | 2679,7 | Sód | 2801,4 | Sód | 2476,9 | Sód | 2162,3 |

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 28 marca 2026

| DIETA | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) | | Dieta Nisko tłuszczowa / Niskocholesterolowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta rozdrobniona | | Dieta ubogoresztkowa | | |
|-----------|---|--|---|---|---|--|---|---|---|--|------|
| SNIADANIE | I | 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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| Kolekcja | 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 | Papryka 50g | 50g | Roszponka | 10g | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g |
| | | Roszponka | 10g | Roszponka | 10g | Margaryna 10g | 10g | Marchewka gotowana rozdrobniona 100g | 100g | Dynia gotowana 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Herbata owocowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g |
| | | Herbata owocowa | 250g | 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 | 1899,5 | Energia | 2063,1 | Energia | 1873,9 | Energia | 2070,5 | Energia | 2134,1 |
| g | Białko | 111,51 | Białko | 133,07 | Białko | 150,06 | Białko | 121,46 | Białko | 115,95 |
| g | Tłuszcz | 50,71 | Tłuszcz | 79,85 | Tłuszcz | 67,21 | Tłuszcz | 64,51 | Tłuszcz | 64,55 |
| g | Kwasy Nasycone | 20,386 | Kwasy Nasycone | 10,314 | Kwasy Nasycone | 6,1655 | Kwasy Nasycone | 22,731 | Kwasy Nasycone | 29,461 |
| g | Węglowodany ogółem | 246,57 | Węglowodany ogółem | 229,4 | Węglowodany ogółem | 202,46 | Węglowodany ogółem | 247,76 | Węglowodany ogółem | 266,66 |
| g | W tym cukry | 44,758 | W tym cukry | 24,733 | W tym cukry | 30,358 | W tym cukry | 58,393 | W tym cukry | 62,813 |
| g | Błonnik pokarmowy | 24,423 | Błonnik pokarmowy | 34,098 | Błonnik pokarmowy | 22,063 | Błonnik pokarmowy | 27,693 | Błonnik pokarmowy | 30,688 |
| mg | Sód | 1848,4 | Sód | 1901 | Sód | 2054,2 | Sód | 1833,9 | Sód | 2094,5 |

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