

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 20 maja 2026											
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży	Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta wegańska dla kobiet w ciąży	0						
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kefir szt. *mleko/	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
		Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II		Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAŁ		Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g		
		A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g		
		Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g		
Kolekcja		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
		Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Papryka 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
		II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g

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

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
czwartek 21 maja 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g						
		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
								Kompot 250ml	250g
Podwieczorek									
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	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			Jabłko 1szt.	180g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g				
		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2509,5	Energia	2474,6	Energia	2373,4	Energia	2416,3
g		Białko	106,9	Białko	106,12	Białko	106,26	Białko	65,104
g		Tłuszcz	80,464	Tłuszcz	79,334	Tłuszcz	88,667	Tłuszcz	73,429
g		Kwasy Nasycone	28,55	Kwasy Nasycone	28,418	Kwasy Nasycone	27,551	Kwasy Nasycone	35,738
g		Węglowodany ogółem	328,54	Węglowodany ogółem	328,21	Węglowodany ogółem	273,78	Węglowodany ogółem	358,59
g		W tym cukry	71,247	W tym cukry	65,677	W tym cukry	25,932	W tym cukry	71,581
g		Blonnik pokarmowy	31,173	Blonnik pokarmowy	25,043	Blonnik pokarmowy	37,211	Blonnik pokarmowy	40,969
mg		Sód	1924,5	Sód	1820,3	Sód	2305,2	Sód	1682,5

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 22 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży	Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży	Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta wegańska dla kobiet w ciąży	0																																																																																													
I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g																																																																																										
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g																																																																																										
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g																																																																																										
	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g																																																																																										
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																										
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																										
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g																																																																																										
	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	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																										
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g																																																																																										
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g																																																																																										
	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g																																																																																										
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																										
Podwieszanek				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g																																																																																													
Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g																																																																																										
	Połudwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połudwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połudwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g																																																																																										
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g																																																																																										
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g																																																																																										
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g																																																																																										
	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g																																																																																										
III	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g																																																																																										
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2515,3</td> <td>Energia</td> <td>2412,3</td> <td>Energia</td> <td>2553,9</td> <td>Energia</td> <td>2476,7</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>129,65</td> <td>Białko</td> <td>127,33</td> <td>Białko</td> <td>122,22</td> <td>Białko</td> <td>61,652</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>84,676</td> <td>Tłuszcz</td> <td>83,786</td> <td>Tłuszcz</td> <td>84,151</td> <td>Tłuszcz</td> <td>93,296</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,788</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>18,697</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>21,653</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>28,039</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>273,77</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>254,68</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>285,14</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>307,97</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>44,528</td> <td>W tym cukry</td> <td>43,778</td> <td>W tym cukry</td> <td>39,728</td> <td>W tym cukry</td> <td>42,493</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>31,591</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>25,791</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>40,086</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,815</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>2875,7</td> <td>Sód</td> <td>2762,6</td> <td>Sód</td> <td>2753,5</td> <td>Sód</td> <td>1761,3</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>											kcal	Energia	2515,3	Energia	2412,3	Energia	2553,9	Energia	2476,7			g	Białko	129,65	Białko	127,33	Białko	122,22	Białko	61,652			g	Tłuszcz	84,676	Tłuszcz	83,786	Tłuszcz	84,151	Tłuszcz	93,296			g	Kwasy Nasycone	18,788	Kwasy Nasycone	18,697	Kwasy Nasycone	21,653	Kwasy Nasycone	28,039			g	Węglowodany ogółem	273,77	Węglowodany ogółem	254,68	Węglowodany ogółem	285,14	Węglowodany ogółem	307,97			g	W tym cukry	44,528	W tym cukry	43,778	W tym cukry	39,728	W tym cukry	42,493			g	Błonnik pokarmowy	31,591	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	40,086	Błonnik pokarmowy	36,815			mg	Sód	2875,7	Sód	2762,6	Sód	2753,5	Sód	1761,3		
kcal	Energia	2515,3	Energia	2412,3	Energia	2553,9	Energia	2476,7																																																																																										
g	Białko	129,65	Białko	127,33	Białko	122,22	Białko	61,652																																																																																										
g	Tłuszcz	84,676	Tłuszcz	83,786	Tłuszcz	84,151	Tłuszcz	93,296																																																																																										
g	Kwasy Nasycone	18,788	Kwasy Nasycone	18,697	Kwasy Nasycone	21,653	Kwasy Nasycone	28,039																																																																																										
g	Węglowodany ogółem	273,77	Węglowodany ogółem	254,68	Węglowodany ogółem	285,14	Węglowodany ogółem	307,97																																																																																										
g	W tym cukry	44,528	W tym cukry	43,778	W tym cukry	39,728	W tym cukry	42,493																																																																																										
g	Błonnik pokarmowy	31,591	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	40,086	Błonnik pokarmowy	36,815																																																																																										
mg	Sód	2875,7	Sód	2762,6	Sód	2753,5	Sód	1761,3																																																																																										

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 23 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0		
I	SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
		Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Jabłko 1szt.	180g	Kisiel 250ml	250g		
III	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g		
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Warzywny kociółek duszony 250g *gluten/*soja/	250g		
		Kasza gryczana 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana 180g	180g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			Jabłko 1szt.	180g		
Podwieszanek					Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g					
IV	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g		
		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		
V		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2211,2	Energia	2160	Energia	2195,4	Energia	2405,4
g	Białko	132,32	Białko	126,96	Białko	133,5	Białko	69,709
g	Tłuszcz	77,316	Tłuszcz	77,543	Tłuszcz	82,766	Tłuszcz	89,211
g	Kwasy Nasycone	22,62	Kwasy Nasycone	22,725	Kwasy Nasycone	20,835	Kwasy Nasycone	36,664
g	Węglowodany ogółem	275,86	Węglowodany ogółem	274,58	Węglowodany ogółem	250,7	Węglowodany ogółem	316,35
g	W tym cukry	61,493	W tym cukry	56,463	W tym cukry	38,818	W tym cukry	63,225
g	Błonnik pokarmowy	33,532	Błonnik pokarmowy	27,652	Błonnik pokarmowy	39,987	Błonnik pokarmowy	43,895
mg	Sód	1957,9	Sód	1848,3	Sód	2098,2	Sód	1782,2

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 24 maja 2026											
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0		
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Wędlina wegańska 30g	30g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II		Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
OBIAD		Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g		
		Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Fasolka szparagowa gotowana 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		
Kolekcja	Publicyzonok	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
		Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g		
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		III		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g
		kcal		Energia	2308,6	Energia	2233,6	Energia	2310,4	Energia	2271,7
		g		Białko	109,89	Białko	108,41	Białko	124,4	Białko	61,789
		g		Tłuszcz	88,002	Tłuszcz	87,252	Tłuszcz	97,768	Tłuszcz	76,632
g		Kwasy Nasycone	33,01	Kwasy Nasycone	32,954	Kwasy Nasycone	32,507	Kwasy Nasycone	23,926		
g		Węglowodany ogółem	257,99	Węglowodany ogółem	243,94	Węglowodany ogółem	217,19	Węglowodany ogółem	292,8		
g		W tym cukry	46,977	W tym cukry	47,487	W tym cukry	30,317	W tym cukry	52,847		
g		Błonnik pokarmowy	29,3	Błonnik pokarmowy	25,39	Błonnik pokarmowy	35,206	Błonnik pokarmowy	38,023		
mg		Sód	2308	Sód	2132,6	Sód	2332,9	Sód	1917,6		

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
poniedziałek 25 maja 2026										
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryz na mleku roślinnym 300ml	300g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	
I	OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 150	150g	
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	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	
Podwieczorek					Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Pomidor 100g	100g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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 razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	
kcal		Energia	2325	Energia	2213,9	Energia	2522,9	Energia	2264	
g		Białko	128,68	Białko	123,13	Białko	136,66	Białko	62,332	
g		Tłuszcz	79,622	Tłuszcz	75,902	Tłuszcz	95,802	Tłuszcz	79,156	
g		Kwasy Nasycone	20,011	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	21,396	Kwasy Nasycone	35,753	
g		Węglowodany ogółem	270,51	Węglowodany ogółem	259,73	Węglowodany ogółem	265,62	Węglowodany ogółem	316,41	
g		W tym cukry	44,119	W tym cukry	43,209	W tym cukry	22,844	W tym cukry	59,955	
g		Blonnik pokarmowy	31,939	Blonnik pokarmowy	27,139	Blonnik pokarmowy	42,514	Blonnik pokarmowy	41,01	
mg		Sód	3458,2	Sód	2871	Sód	3862,9	Sód	2206,8	

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. kubin
(*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisach 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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 26 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g		
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
ii	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g		
II OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g		
	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieczorek					Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
III KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g		
	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
=	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Gruszka 1szt.	120g		

kcal	Energia	2090,7	Energia	2038,3	Energia	2204	Energia	2369
g	Białko	102,65	Białko	101,01	Białko	122,97	Białko	56,961
g	Tłuszcz	61,564	Tłuszcz	60,809	Tłuszcz	81,584	Tłuszcz	77,894
g	Kwasy Nasycone	27,497	Kwasy Nasycone	27,407	Kwasy Nasycone	30,328	Kwasy Nasycone	21,159
g	Węglowodany ogółem	276,31	Węglowodany ogółem	268,99	Węglowodany ogółem	267,35	Węglowodany ogółem	322,49
g	W tym cukry	45,725	W tym cukry	56,07	W tym cukry	27,175	W tym cukry	47,828
g	Błonnik pokarmowy	27,439	Błonnik pokarmowy	21,129	Błonnik pokarmowy	37,409	Błonnik pokarmowy	39,124
mg	Sód	2608,5	Sód	2498,9	Sód	2842,2	Sód	1706,8

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
środa 27 maja 2026										
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	
		Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	
		II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Banan 1szt.
I	OBIAD	Manna na rosole (g) 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	
		Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podmieszczek										
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2201,3	Energia	2103,3	Energia	2210,2	Energia	2245,6	
g		Białko	127,65	Białko	126,33	Białko	148,54	Białko	57,78	
g		Tłuszcz	82,468	Tłuszcz	81,583	Tłuszcz	80,656	Tłuszcz	84,025	
g		Kwasy Nasycone	22,368	Kwasy Nasycone	22,081	Kwasy Nasycone	19,981	Kwasy Nasycone	33,206	
g		Węglowodany ogółem	228,98	Węglowodany ogółem	211,17	Węglowodany ogółem	211,65	Węglowodany ogółem	299,33	
g		W tym cukry	44,004	W tym cukry	50,464	W tym cukry	25,679	W tym cukry	62,703	
g		Błonnik pokarmowy	25,298	Błonnik pokarmowy	22,273	Błonnik pokarmowy	29,396	Błonnik pokarmowy	48,7	
mg		Sód	2148,3	Sód	2250,6	Sód	2204,9	Sód	1929,3	

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