

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 20 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sesamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 30g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g
		Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g			Oliwki zielone 5 szt.	20g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II			Skyr smakowy szt. *mleko/	140g					Kefir szt. *mleko/	200g	
I	OBIAD	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	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	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	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 mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II			Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	

	kcal	Energia	2225,3	Energia	2668,2	Energia	2235,3	Energia	1662,5	Energia	1964,1
g	Białko	55,692	Białko	161,78	Białko	137,74	Białko	103,66	Białko	120,17	
g	Tłuszcz	123,96	Tłuszcz	98,782	Tłuszcz	76,437	Tłuszcz	71,659	Tłuszcz	85,549	
g	Kwasy Nasycone	32,596	Kwasy Nasycone	38,677	Kwasy Nasycone	32,408	Kwasy Nasycone	26,302	Kwasy Nasycone	31,612	
g	Węglowodany ogółem	209,14	Węglowodany ogółem	279,25	Węglowodany ogółem	245,84	Węglowodany ogółem	146,97	Węglowodany ogółem	173,12	
g	W tym cukry	39,619	W tym cukry	32,685	W tym cukry	36,435	W tym cukry	15,415	W tym cukry	24,365	
g	Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	27,424	Błonnik pokarmowy	26,234	Błonnik pokarmowy	18,55	Błonnik pokarmowy	21,31	
mg	Sód	756	Sód	3287	Sód	2372,3	Sód	958,1	Sód	1704,9	

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. 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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 21 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g
		Margaryna 10g	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Herbata z cytryną	250g	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	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II		Kisiel 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g						
I	OBIAD	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	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 (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
I	KOLACJA	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
		Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
						Banan 1szt.	120g				
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2052.3	Energia	2179.4	Energia	2142.9	Energia	1504.8	Energia	1750.2
g	Białko	49.224	Białko	94.577	Białko	103.55	Białko	61.763	Białko	82.573	
g	Tłuszcz	86.134	Tłuszcz	81.312	Tłuszcz	51.854	Tłuszcz	53.409	Tłuszcz	62.159	
g	Kwasy Nasycone	34.593	Kwasy Nasycone	23.658	Kwasy Nasycone	22.311	Kwasy Nasycone	24.238	Kwasy Nasycone	18.928	
g	Węglowodany ogółem	256.08	Węglowodany ogółem	255.02	Węglowodany ogółem	306.77	Węglowodany ogółem	184.09	Węglowodany ogółem	203.52	
g	W tym cukry	68.891	W tym cukry	47.642	W tym cukry	73.013	W tym cukry	39.692	W tym cukry	40.142	
g	Błonnik pokarmowy	31.439	Błonnik pokarmowy	33.966	Błonnik pokarmowy	31.749	Błonnik pokarmowy	23.413	Błonnik pokarmowy	25.693	
mg	Sód	245.87	Sód	1766.6	Sód	1854	Sód	990.67	Sód	1240.3	

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 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 PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 22 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	
I SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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
II										
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
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Serek wiejski 1 szt.	200g					Serek wiejski 1 szt.	200g
Podwieszczek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
							Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
=	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2242,9	Energia	2473,9	Energia	2327,9	Energia	1543,7	Energia	1889,5
g	Białko	48,49	Białko	138,33	Białko	119,43	Białko	96,121	Białko	121,78
g	Tłuszcz	106,47	Tłuszcz	85,766	Tłuszcz	78,946	Tłuszcz	50,721	Tłuszcz	61,621
g	Kwasy Nasycone	23,613	Kwasy Nasycone	18,917	Kwasy Nasycone	22,159	Kwasy Nasycone	15,593	Kwasy Nasycone	15,773
g	Węglowodany ogółem	234,05	Węglowodany ogółem	254,64	Węglowodany ogółem	250,85	Węglowodany ogółem	169,03	Węglowodany ogółem	203,03
g	W tym cukry	32,06	W tym cukry	43,733	W tym cukry	41,883	W tym cukry	19,453	W tym cukry	24,353
g	Błonnik pokarmowy	27,92	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	28,531	Błonnik pokarmowy	21,691	Błonnik pokarmowy	26,251
mg	Sód	217,66	Sód	2535,2	Sód	2242,5	Sód	1508	Sód	2008

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 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 niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal			
I	SNIAĐANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II												
I	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	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	
		Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	
		Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Publitezerek		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g									
I	KOLEJCA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	
		Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami z oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
				Herbata owocowa	250g							
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
		kcal	Energia	2254,6	Energia	2180,7	Energia	2189,7	Energia	1504	Energia	1707,4
		g	Białko	55,529	Białko	119,88	Białko	136,12	Białko	107,09	Białko	112,64
		g	Tłuszcz	106,3	Tłuszcz	66,853	Tłuszcz	80,878	Tłuszcz	64,906	Tłuszcz	66,271
		g	Kwasy Nasycone	36,439	Kwasy Nasycone	22,907	Kwasy Nasycone	23,517	Kwasy Nasycone	18,735	Kwasy Nasycone	18,915
		g	Węglowodany ogółem	254,87	Węglowodany ogółem	269,66	Węglowodany ogółem	264,64	Węglowodany ogółem	150,45	Węglowodany ogółem	190,85
		g	W tym cukry	58,975	W tym cukry	58,103	W tym cukry	50,003	W tym cukry	48,013	W tym cukry	49,018
		g	Błonnik pokarmowy	38,165	Błonnik pokarmowy	29,212	Błonnik pokarmowy	29,922	Błonnik pokarmowy	25,593	Błonnik pokarmowy	31,037
		mg	Sód	230,55	Sód	1903,4	Sód	1955,1	Sód	771,99	Sód	1132,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu 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
niedziela 24 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	
I SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
									Herbata z cytryną	250g
II OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	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 z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieszanek		Serek wiejski 1 szt.	200g							
Kolejca	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	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
=	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

	kcal	Energia	2117,9	Energia	2372	Energia	2093,6	Energia	1544	Energia	1798,1
g	Białko	49,688	Białko	130,38	Białko	120,18	Białko	87,222	Białko	110,67	
g	Tłuszcz	104,27	Tłuszcz	97,252	Tłuszcz	74,472	Tłuszcz	66,633	Tłuszcz	77,063	
g	Kwasy Nasycone	47,817	Kwasy Nasycone	32,954	Kwasy Nasycone	29,419	Kwasy Nasycone	26,764	Kwasy Nasycone	26,852	
g	Węglowodany ogółem	228,51	Węglowodany ogółem	234,04	Węglowodany ogółem	224,49	Węglowodany ogółem	137,32	Węglowodany ogółem	152,96	
g	W tym cukry	44,142	W tym cukry	41,932	W tym cukry	40,837	W tym cukry	25,717	W tym cukry	29,987	
g	Błonnik pokarmowy	25,707	Błonnik pokarmowy	25,375	Błonnik pokarmowy	28,35	Błonnik pokarmowy	23,826	Błonnik pokarmowy	25,806	
mg	Sód	167,44	Sód	2260,6	Sód	2118,6	Sód	1020	Sód	1338,6	

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 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											
poniedziałek 25 maja 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIAĐANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Salata 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II	OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	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	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	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	Kompot 250ml	250g
Publizecznik			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g							
Kolekcja	II	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		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	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	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		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g
kcal		Energia	2364,9	Energia	2213,9	Energia	2062,3	Energia	1508,6	Energia	1754,4
g		Białko	75,441	Białko	123,13	Białko	105,1	Białko	88,166	Białko	93,206
g		Tłuszcz	111,59	Tłuszcz	75,902	Tłuszcz	65,457	Tłuszcz	50,342	Tłuszcz	54,682
g		Kwasy Nasycone	37,396	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	23,826	Kwasy Nasycone	19,216	Kwasy Nasycone	19,596
g		Węglowodany ogółem	260,84	Węglowodany ogółem	259,73	Węglowodany ogółem	261,24	Węglowodany ogółem	168,28	Węglowodany ogółem	213,28
g		W tym cukry	44,849	W tym cukry	43,209	W tym cukry	48,659	W tym cukry	19,984	W tym cukry	20,984
g		Błonnik pokarmowy	29,499	Błonnik pokarmowy	27,139	Błonnik pokarmowy	31,419	Błonnik pokarmowy	28,834	Błonnik pokarmowy	34,634
mg		Sód	1582,9	Sód	2871	Sód	2861,2	Sód	1745,8	Sód	2106,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 26 maja 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal	
I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 30g	30g
	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	10g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*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) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 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	Kompot 250ml	250g
Podwieszanek		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g					
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
	Salata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
=	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g

kcal	Energia	2150,2	Energia	2287,7	Energia	2259,1	Energia	1486	Energia	1774,2
g	Białko	49.656	Białko	129.09	Białko	140.66	Białko	86.759	Białko	110.82
g	Tłuszcz	95.324	Tłuszcz	97.329	Tłuszcz	89.504	Tłuszcz	56.829	Tłuszcz	76.369
g	Kwasy Nasycone	21.521	Kwasy Nasycone	28.382	Kwasy Nasycone	33.113	Kwasy Nasycone	21.515	Kwasy Nasycone	24.265
g	Węglowodany ogółem	234.13	Węglowodany ogółem	259.4	Węglowodany ogółem	258.58	Węglowodany ogółem	150.79	Węglowodany ogółem	187.72
g	W tym cukry	27.993	W tym cukry	50.256	W tym cukry	66.205	W tym cukry	19.175	W tym cukry	22.365
g	Błonnik pokarmowy	29.834	Błonnik pokarmowy	21.132	Błonnik pokarmowy	27.525	Błonnik pokarmowy	20.229	Błonnik pokarmowy	25.309
mg	Sód	155.16	Sód	2338,7	Sód	2543,1	Sód	987,78	Sód	1656,9

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. 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 niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoresztkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g
		Salata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g
		Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Dynia gotowana 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g
				Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g					Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g						
				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g						
II	OBIAD	Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g
		Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Publicyzonok			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g							
II	Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2117,7	Energia	2440,5	Energia	2073	Energia	1477,4	Energia	1814,9
g	Białko	44,486	Białko	128,64	Białko	133,25	Białko	72,097	Białko	101,18
g	Tłuszcz	108,11	Tłuszcz	116,06	Tłuszcz	86,818	Tłuszcz	69,153	Tłuszcz	84,503
g	Kwasy Nasycone	33,264	Kwasy Nasycone	26,392	Kwasy Nasycone	25,5	Kwasy Nasycone	22,145	Kwasy Nasycone	23,775
g	Węglowodany ogółem	223,86	Węglowodany ogółem	212,85	Węglowodany ogółem	182,39	Węglowodany ogółem	132,37	Węglowodany ogółem	151,86
g	W tym cukry	54,738	W tym cukry	51,525	W tym cukry	38,255	W tym cukry	33,539	W tym cukry	38,164
g	Błonnik pokarmowy	35,777	Błonnik pokarmowy	23,257	Błonnik pokarmowy	22,589	Błonnik pokarmowy	23,878	Błonnik pokarmowy	26,158
mg	Sód	438,06	Sód	1869,8	Sód	2247,9	Sód	1012,8	Sód	1332,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.